

DRA. ROBIN STERN

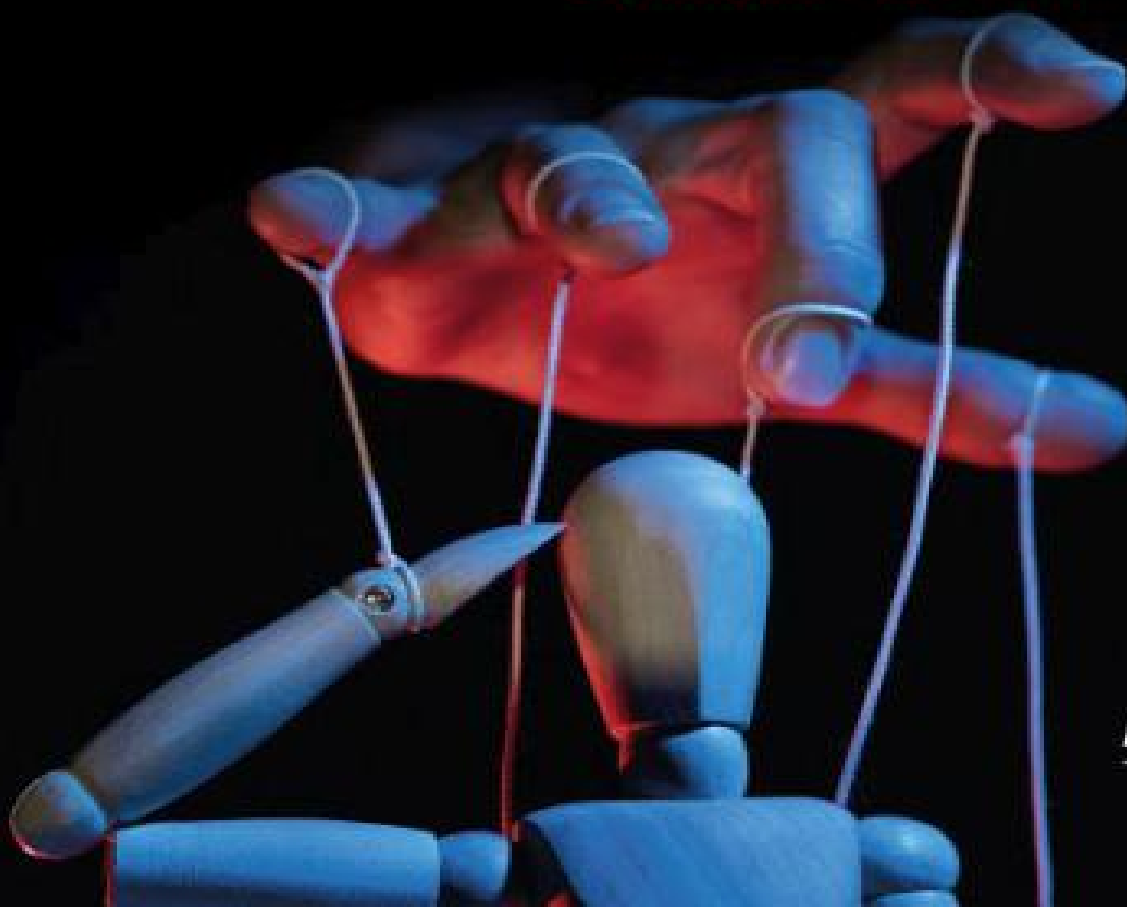
Prefácio de Naomi Wolf

O Efeito Gaslight

Como **identificar** e **sobreviver** à
manipulação velada que os outros
usam para **controlar sua vida**



ALTA LIFE
EDITORA





DR^a. ROBIN STERN

Prefácio de Naomi Wolf



O Efeito Gaslight

Como **identificar** e **sobreviver** à **manipulação**
velada que os outros usam para **controlar sua vida**



ALTA LIFE

EDITORA

Rio de Janeiro, 2019

A compra deste conteúdo não prevê o atendimento e fornecimento de suporte técnico operacional, instalação ou configuração do sistema de leitor de ebooks. Em alguns casos, e dependendo da plataforma, o suporte poderá ser obtido com o fabricante do equipamento e/ou loja de comércio de ebooks.

O Efeito Gaslight

Copyright © 2019 da Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli. ISBN: 978-85-508-1087-4

Translated from original The Gaslight Effect. Copyright © 2018 by Robin Stern. ISBN 978-0-7679-2446-7. This translation is published and sold by permission of Harmony Books, an imprint of Crown Publishing Group, the owner of all rights to publish and sell the same. PORTUGUESE language edition published by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli, Copyright © 2019 by Starlin Alta Editora e Consultoria Eireli.

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

A editora não se responsabiliza pelo conteúdo da obra, formulada exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Publique seu livro com a Alta Books. Para mais informações envie um e-mail para autoria@altabooks.com.br

Obra disponível para venda corporativa e/ou personalizada. Para mais informações, fale com projetos@altabooks.com.br

Erratas e arquivos de apoio: No site da editora relatamos, com a devida correção, qualquer erro encontrado em nossos livros, bem como disponibilizamos arquivos de apoio se aplicáveis à obra em questão.

Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso às erratas, aos arquivos de apoio e/ou a outros conteúdos aplicáveis à obra.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial

Editora Alta Books

Gerência Editorial

Anderson Vieira

Produtor Editorial

Juliana de Oliveira

Thiê Alves

Assistente Editorial

Maria de Lourdes Borges

Marketing Editorial

marketing@altabooks.com.br

Vendas Atacado e Varejo

Daniele Fonseca

Viviane Paiva

comercial@altabooks.com.br

Ouvidoria

ouvidoria@altabooks.com.br

Equipe Editorial

Adriano Barros

Bianca Teodoro

Ian Verçosa

Illysabelle Trajano

Kelry Oliveira

Keyciane Botelho

Larissa Lima

Leandro Lacerda

Paulo Gomes

Thales Silva

Thauan Gomes

Tradução

Wendy Campos

Copidesque

Carolina Gaio

Revisão Gramatical

Thaís Pol

Thamiris Leiroza

Revisão Técnica

Adriel Rosa (Psicoterapeuta e coach na saúde mental)

Capa

Bianca Teodoro

Adaptação para formato e-Book

Joyce Matos

CIP-Brasil. Catalogação-na-fonte.
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

S839f Stern, Robin
O Efeito Gaslight: como identificar e sobreviver à manipulação velada
que os outros usam para controlar sua vida / Robin Stern; traduzido por
Wendy Campos. - Rio de Janeiro: Alta Books, 2019.
ISBN 978-85-508-1087-4 (E-book)
I. Psicologia. 2. Efeito Gaslight. I. Campos, Wendy. II. Título

2019-907 CDD 158.2
CDU 159.9

Rua Viúva Cláudio, 291 — Bairro Industrial do Jacaré
CEP: 20.970-031 — Rio de Janeiro (RJ)
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419
www.altabooks.com.br — altabooks@altabooks.com.br
www.facebook.com/altabooks — www.instagram.com/altabooks

para os muitos pacientes, alunos e jovens que tenho orientado... e a todos que me acompanham na jornada em busca de uma vida sem o efeito gaslight — com minha profunda gratidão. Vocês são meus mestres.

E para meus filhos, Scott e Melissa, vocês são meus “eternos presentes” mais especiais.

Sumário

[Agradecimentos](#)

[Prefácio](#)

[Introdução](#)

[O MOMENTO DESTA IDEIA CHEGOU](#)

[capítulo 1](#)

[O que É Gaslighting?](#)

[capítulo 2](#)

[O Tango do Gaslight](#)

[capítulo 3](#)

[Estágio 1: “Do que Você Está Falando?”](#)

[capítulo 4](#)

[Estágio 2: “Talvez Você Tenha Razão”](#)

[capítulo 5](#)

[Estágio 3: “A Culpa É Toda Minha!”](#)

[capítulo 6](#)

[Apagando o Gaslight](#)

[capítulo 7](#)

[Devo Ficar ou Devo Partir?](#)

[capítulo 8](#)

[Mantendo Sua Vida Livre do Gaslight](#)

[apêndice a](#)

[Conheça Suas Emoções](#)

[apêndice b](#)

[Visualize Seu Relacionamento](#)

[apêndice c](#)

[Cuide-se](#)

[Bibliografia](#)

Agradecimentos

Sou profundamente grata a muitas pessoas de várias épocas da minha vida, cuja amizade, inspiração, conversas, apoio e colaboração formaram a base do meu trabalho — e tornaram este livro uma realidade.

Sou extremamente abençoada por ter conhecido meu incrível agente Richard Pine, que criou o título do livro em 2007 e identificou este como o momento propício para seu lançamento. Muito obrigada à minha colaboradora, a falecida Rachel Kranz, por ter acreditado incessantemente que este trabalho é importante e precisa ser divulgado — e por sua originalidade, habilidade e sabedoria! Aos meus maravilhosos editores, que se tornaram amigos ao longo dos anos, Amy Hertz e Kris Puopolo — obrigada por terem defendido a ideia desde o início. A Diana Baroni e Alyse Diamond, da Crown, que reconheceram a necessidade de relançar o livro — e fizeram acontecer. A Les Lenoff, que com seus brilhantes insights e orientações me ajudou a traduzir conceitos psicanalíticos para uma linguagem acessível a um público mais amplo. E a Frank Lachman, que me ajudou a entender o autêntico poder que temos de manter nossas vidas livres do gaslight.

Aos meus professores e mentores do Centro de Pós-Graduação em Saúde Mental, especialmente Manny Shapiro, mentor e amigo há muito tempo (e também, é claro, a Barbara), e Marty Livingston, Jeffrey Kleinberg e Al Brok.

Gratidão a todas as mulheres de Woodhull, especialmente às queridas amigas Wende Jager Hyman e Helen Churko; a Joan Finsilver, pelos cafés da manhã; a Naomi Wolf, por me encorajar a escrever este livro e defender a liberdade psicológica das mulheres. Obrigada a Erica Jong, Karla Jackson Brewer, Tara Bracco, Jennifer Jones, Leeat Granek, Melissa Bradley, Gina Amaro, Susan Cain, Joie Jager Hyman e Shan Jager Hyman, e a todas as jovens que cruzaram nossas portas, caminharam por nossa linda terra e saíram para realizar seus sonhos — obrigada por fazerem essa jornada conosco.

Desde a primeira publicação, muitas pessoas maravilhosas entraram na minha vida e se tornaram amigas e colegas “eternas”. Sou profundamente grata a todos do Centro de Inteligência Emocional de Yale e a todos os nossos apoiadores, cujo espírito, visão e paixão fazem do trabalho de mudar o mundo uma alegria diária: principalmente nosso diretor do Centro, meu colega e querido amigo Marc Brackett, e sua família. Minha “outra” família, meus queridos Horacio Marquinez, Irene Crespi, Ellyn Solis Maurer e Esme.

Nossa família do Centro: minha profunda gratidão à minha parceira de escrita e querida amiga Diana Divecha e, claro, a Arjun Divecha; ao nosso mentor e amigo Charley Ellis; nosso fundador Peter Salovey; à nossa inspiração, o falecido Marvin Maurer; aos nossos muitos amigos e entusiastas, principalmente: Andy Faas e Patrick Mundt. Muito obrigada aos nossos colegas no mundo da inteligência emocional e da aprendizagem social e emocional, que continuam a enriquecer esse campo, cada um a seu modo: David Caruso, Dan Goleman, Richard Boyatzis, Cary Cherniss, Maurice Elias, Linda Bruene Butler, Tom Roderick, Pam Siegle, Mark Greenberg, Tish Jennings e John Pellitteri. E a Diana e Jonathan Rose, por oferecerem o espaço e a oportunidade para conversas fundamentais.

Gratidão às muitas pessoas com quem trabalho, que enriquecem minha vida constantemente, especialmente Kathryn Lee, Zorana Pringle, Bonnie Brown, Charlene Voyce e muitos colegas e amigos maravilhosos que entraram na minha vida trabalhando em Yale — Jochen Menges, Wendy Baron, Jim Hagen, Kathy Higgins, Alice Forrester, Elaine Zimmerman, Steven Hernandez, Vipin Thek, Allison Holzer, Michelle Lugo, Dena Simmons, Danica Kelly, Claudia Santi-Fernandez, Nikki Elbertson, Madeline Chafee, Craig Bailey, Jessica Hoffman, Seth Wallace, Grace Carroll, Mela Waters, Elisabeth O’Byron, Dan Cordero, Lisa Flynn, Erik Gregory e Laura Koch e Susan Rivers. Um agradecimento especial aos meus colegas e queridos amigos Andres Richner e Mariam Korangy pelos insights ao longo dos anos. E a Laura Artusio e Andre Portero, meus queridos amigos e colegas, que levaram nosso trabalho para a Itália.

Muito obrigada a Katie Orenstein e à comunidade da Yale Public Voices Fellowship de 2014 pela oportunidade de aprender como levar importantes

trabalhos clínicos e acadêmicos para o público.

Agradeço aos meus colegas do Smilow Cancer Hospital e do Yale New Haven Hospital por promoverem a ideia de que a comunicação compassiva faz diferença e é importante para o bem-estar; especialmente a Cathy Lyons, Roy Herbst, Kathleen Moseman, às enfermeiras e auxiliares do Smilow 8, e aos chefes da oncologia médica. Agradeço também a Dawn Kapinos e Philip Grover.

Minha profunda gratidão aos colegas e amigos do Facebook com quem tenho trabalhado para levar inteligência emocional e compaixão ao nosso mundo digital, especialmente: Arturo Bejar, Jamie Lockwood, Nikki Staubli, Kelly Winters, Emily Vacher e Antigone Davis. E, na Greater Good, Dacher Keltner e Emiliana Simon Thomas.

Muito obrigada a todos os treinadores da Star Factor — vocês estão transformando seus distritos e escolas com sua dedicação e inspiração — e, especialmente, a Dolores Esposito, que conduz esse trabalho na cidade de Nova York. E, claro, a minha querida amiga Janet Patti — por manter a chama de nossas ideias acesa e muito mais.

Gratidão a todos do Project Rebirth, especialmente a Brian e Helen Rafferty, Jim Whitaker e Jack De Goia, e à minha compassiva e eloquente coautora, Courtney Martin. E minha profunda gratidão a todos que abriram seus corações e histórias para nós.

Obrigada pelos anos de cuidado com nossa vida interior junto à nossa equipe de treinadores da Inner Resilience: Carmella B'han, Lynne Hurdle Price, Martha Eddy e, claro, minha amiga e mentora Linda Lantieri, cujas ideias originaram esse grupo e levaram a cura para milhares de pessoas.

Obrigada a Craig Richards, por me incluir em seus objetivos, e Nicole Limperopulos e Brian Perkins, e a todos da Summer Principals Academy, especialmente a nosso grupo Wonderful Women Friday Night: Dawn Decosta, Ife Lenard, Kelly Lennon, Sarah Sherman e Asheena Baez.

Tenho gratidão e apreço por tantos amigos maravilhosos e familiares que herdei de Frank — primos, tias e tios — Midge e Lou Miele, Lisa e Bill Lahey, Mary e John Dluhy, Luyen e Rachel Chou, Tucker Harding, Sibyl Golden e Chip White, Kevin Griffin, Bill e Francie Schuster, Gardner

Dunnan e Francee Sugar, Mike e Tiiu Frankfurt, Peter Awn, Jewelnel Davis. Especialmente Teresa Gonzalez e, é claro, à nossa família: Nicco Moretti, Antonio Moretti e Kiki Mwaria.

Aos meus muitos amigos de anos, aqui estão nossas conversas significativas e cheias de alma que aprofundaram minha compreensão da autodescoberta e da dinâmica relacional: Jan Rosenberg, Joan Finkelstein, Janet Patti, Linda Lantieri, Beryl Snyder Trost, Madaleine Berley, Suzi Epstein, Robin Bernstein, Kenny Becker, Donna Klein, Marilyn Goldstein, Julie Appel, Sheila Katz, Sheila Erlich, Tripp e Patti Evans, Robert Sherman, Pamela Carter, Yael Wender, Elana Roberts, Jolie Roberts, Julien Isaacs, Jim Fyfe, Bill Zito, Stephen Rudin, Susan Collins e Andy Caploe. E a meus primos por toda uma vida de conversas: a falecida Mona Van Cleef, Cheryl Filler, Leslie Sporn e Terri Yagoda.

Meu apreço por muitos outros colegas que imaginam o mundo um lugar melhor: vocês me inspiram todos os dias, especialmente, Nancy Lublin, da Crisis Text Line; Jessica Minhas, da I'll Go First; Leslee Udwin, da Think Equal; Denise Daniels, da JellyJam Entertainment; Naomi Katz, da HerWisdom; e Janine Francolini, da Flawless Foundation.

A mais profunda gratidão a todos os meus pacientes e alunos — obrigada por compartilharem seus pensamentos, sentimentos, sonhos e desafios comigo — todos vocês foram meus professores mais importantes.

Meus sinceros agradecimentos a Larry Hirsch e Bertie Bregman por cuidarem bem da minha família. A todos na CURE, por estarem lá, especialmente a Susan Kaufman e Lisa Siegle. E muito obrigada a Enrique Michel.

Aos meus maravilhosos pais: Roz e Dave Stern, que me amaram, cuidaram de mim, acreditaram em mim e me apoiaram — ficariam imensamente felizes de saber que a leitura de *O Efeito Gaslight* ajudou inúmeras pessoas. Ao meu falecido marido, Frank: obrigada por ter sido meu defensor apaixonado e pelo apoio ao processo de escrita... e por todas as coisas.

E, claro, sempre, minha profunda gratidão à minha adorada e *divertida* família: Eric, Jacquie, Justin, Chelsea, Daniel, Julia; e mais família,

Lainey, Jan, Billy e, claro, Lena e Lisa. Mais especialmente, a meus filhos maravilhosos, Scott e Melissa, que iluminam a minha vida todos os dias.

Prefácio

Às vezes a vida nos surpreende com coincidências interessantes.

Quando Robin Stern me disse que estava pensando em escrever sobre abuso emocional, estávamos sentadas em um parquinho assistindo a meus filhos brincarem. Do lado de fora, havia um caminho sinuoso. Um menino de quatro ou cinco anos corria entusiasmado à frente de seu pai, até que tropeçou em alguma pedra e se estatelou no chão. Ele estava claramente machucado e lutava para não chorar. O rosto do pai se fechou: “O que fez agora?”, disparou, puxando o garoto pelo braço para que ficasse de pé. “Não dá para acreditar no quanto você é desajeitado. Tenho que mandar ter cuidado o tempo todo.”

Foi um momento terrível. Todos os adultos no parque ficaram perplexos diante da falta de empatia do pai. Nós nos perguntamos se deveríamos intervir. Porém ainda mais doloroso foi observar o menino tentando se recompor e ao mesmo tempo compreender o que o pai havia dito. Ele nitidamente tentava reinterpretar as palavras do pai para que não parecessem tão cruéis. Dava para ouvi-lo pensando: “Sou desajeitado. Estou machucado não porque meu pai acabou de ferir meus sentimentos, mas porque não prestei atenção no que ele me disse. A culpa é minha.”

Naquele momento, pedi à Dra. Stern que levasse suas ideias a sério e escrevesse um livro. Estou muito feliz por ela ter feito isso. Abuso emocional é um assunto que está finalmente recebendo o grau de atenção que merece, e muito se tem escrito sobre o tema. Hoje em dia, é mais provável que as pessoas vejam o abuso emocional pelo que é, ao passo que, há uma geração, as mesmas interações eram socialmente mais aceitáveis, especialmente quando se tratava de educação infantil — vista como “amor exigente” ou “construção de caráter”.

No entanto, o tipo particular de abuso emocional que a Dra. Stern identifica e explora em *O Efeito Gaslight* — o mais velado e controlador — ainda não tinha sido estudado com a empatia e o discernimento que ela traz de seus anos de prática clínica e, especialmente, de seu interesse singular pelo bem-estar emocional das jovens mulheres. É muito bom que

ela tenha decidido escrever sobre essa questão usando como base sua vasta experiência.

A Dra. Stern trabalha com dezenas de mulheres jovens, brilhantes, talentosas e idealistas, muitas delas de famílias acolhedoras, que se veem envolvidas em relacionamentos com variações desse tipo de abuso. Ela faz um trabalho milagroso, por meio do qual as ajuda a se lembrarem e então recuperarem as fontes de força e respeito próprio perdidas, e, nesse processo, elas recuperam suas vidas.

Assim como essas jovens, agora os leitores se beneficiarão da experiência da Dra. Stern em explicar como identificar esse tipo de controle e abuso emocional velado, e como resistir a ele, uma ferramenta muito importante para as jovens mulheres, em particular, se quiserem resguardar seu bem-estar emocional, resistir às tentativas de controle e manipulação externas, e escolher relacionamentos que apoiem e alimentem seu desenvolvimento. Mas embora eu saiba em primeira mão, por ter assistido à Dra. Stern aconselhar jovens mulheres, como suas percepções sobre o Efeito Gaslight são renovadoras, não acredito que o valor desse estudo se restrinja às mulheres.

Homens e mulheres sofrem abuso emocional e controle nas mãos de adultos quando crianças; apesar de a maioria dos exemplos mostrados aqui, extraídos da prática da Dra. Stern, tratem do abuso de mulheres, também vi inúmeros homens se abrirem e descreverem as próprias lutas para se livrar dessas interações tóxicas quando a Dra. Stern descrevia seu trabalho — e, ao ouvir sua análise, conquistarem um pouco de liberdade e autonomia.

Os pais, em particular, devem ler este livro: com muita frequência, as maneiras como ferimos a autopercepção das crianças — ou as manipulamos emocionalmente — são inteiramente inconscientes. Quanto mais nos conscientizarmos do fato de que qualquer um de nós, por mais bem-intencionado que seja, pode ferir ou manipular emocionalmente uma criança sob nossos cuidados, melhor será para a próxima geração.

Os leitores têm a sorte de ter uma psicoterapeuta como a Dra. Stern, tão comprometida com seu crescimento emocional e desenvolvimento

pessoal; cada página é escrita do fundo de seu coração. Ainda mais importante, cada página aprofunda nossa compreensão do que aconteceu com aquele garotinho no parque — e nos faz entender os adultos que se identificam com ele.

Este livro ajudará muitos a renovar as forças e o respeito próprio.

— Naomi Wolf

O MOMENTO DESTA IDEIA CHEGOU

Hoje em dia, você dificilmente consegue passar mais de um dia ou dois sem ouvir a palavra “gaslighting”.¹ Uma rápida pesquisa no Google revela dezenas de artigos: “Gaslighting: como ele manipula relacionamentos”, “11 sinais de Gaslighting em seu relacionamento, cuidado!”, “O que é relacionamento Gaslighting? Você pode estar sendo emocionalmente abusado”. A Wikipédia tem uma entrada para “gaslighting”. Até o 45º presidente dos Estados Unidos foi acusado de gaslighting.

No entanto, quando escrevi *O Efeito Gaslight*, há mais de dez anos, o termo era praticamente desconhecido, embora o fenômeno em si fosse generalizado. Gaslighting, escrevi, é um tipo de manipulação emocional em que um gaslighter (aquele que pratica o gaslighting) tenta convencer você de que suas lembranças estão confusas, ou que está entendendo ou interpretando mal seu próprio comportamento e motivações, criando dúvidas em sua mente que o deixam vulnerável e confuso. Gaslighters podem ser homens ou mulheres, cônjuges ou amantes, chefes ou colegas, pais ou irmãos, mas o que todos têm em comum é a capacidade de fazer você questionar as próprias percepções da realidade. O gaslighting é sempre gerado por duas pessoas: um gaslighter, quem semeia a confusão e a dúvida, e um gaslightee, quem se dispõe a duvidar das próprias percepções para manter o relacionamento.

No meu entendimento, essa responsabilidade compartilhada era a essência do gaslighting. Não era apenas abuso emocional. Era um relacionamento criado mutuamente — chamei-o de Tango do Gaslight —, que exige a participação ativa de duas pessoas. Claro, o gaslighter (quem pratica o gaslighting) fazia com que a gaslightee (quem sofre o gaslighting) duvidasse das próprias percepções de realidade, mas a gaslightee estava igualmente empenhada em fazer com que o gaslighter a visse como desejava ser vista.

“Você é tão descuidada”, diria o gaslighter, e, em vez de simplesmente rir e responder: “Acho que é você que me vê assim”, a gaslightee se sentiria obrigada a retrucar: “Não sou!” Como se importa profundamente com a maneira como o gaslighter a vê, não conseguiria descansar até que o convencesse de que ela *não era* descuidada.

“Não entendo como você pode ser tão extravagante com seu dinheiro”, diria o gaslighter. Uma pessoa qualquer responderia casualmente: “Bem, todo mundo é diferente, e o dinheiro é meu”, e seguiria com sua vida. Mas uma gaslightee passaria horas presa em uma reflexão miserável, imaginando desesperadamente se o gaslighter estaria certo.

Como escrevi no começo do livro:

O Efeito Gaslight resulta de um relacionamento entre duas pessoas: um gaslighter, que precisa estar certo para preservar o próprio senso de identidade e de poder no mundo; e um(a) gaslightee, que permite ao gaslighter definir seu senso de realidade porque o idealiza e busca sua aprovação. Se tem um pedaço de você que pensa que não é boa o suficiente sozinha — mesmo que seja uma pequena parte, que sinta que precisa do amor ou da aprovação de seu gaslighter para ser inteira —, você é suscetível ao gaslighting. E um gaslighter aproveitará essa vulnerabilidade para fazê-la duvidar de si mesma, de novo e de novo.

Às vezes a gaslightee enfrenta uma punição maior do que a mera desaprovação. Talvez ela e o gaslighter criem filhos juntos, e a gaslightee se sinta incapaz, financeira ou emocionalmente, de criá-los sozinha. Talvez o gaslighter seja um empregador, e a gaslightee tema repercussões profissionais por desafiar seu chefe ou por deixar seu emprego. Talvez o gaslighter seja um parente ou um velho amigo, e a gaslightee tema repercussões na família ou em seu círculo social. O gaslighter também pode ameaçar a gaslightee com o que chamo de “Apocalipse Emocional” — uma enxurrada de insultos, ameaças de suicídio ou brigas aterrorizantes —, algo tão perturbador que a gaslightee fará praticamente qualquer coisa para evitar.

Seja qual for a punição, o gaslighting depende da participação de ambas as partes. A pessoa que o pratica é responsável pelas próprias ações. Mas a gaslightee também é responsável. Sua vulnerabilidade surge da necessidade de idealizar o gaslighter, conquistar sua aprovação ou preservar o relacionamento a todo custo.²

Essa participação mútua é a boa notícia, pois significa que a pessoa detém as chaves da própria prisão. Uma vez que ela entenda o que está acontecendo, pode encontrar dentro de si a coragem e a clareza para recusar as distorções malucas do gaslighter e se apegar à própria realidade. Quando ela confiar em sua perspectiva pessoal, não precisará mais de validação, do gaslighter nem de qualquer outra pessoa.

Quando consideramos o gaslighting em um nível pessoal — amor, amizade, trabalho e família —, ainda acredito nessa formulação. Sua essência é o Tango do Gaslight — a dança entre duas pessoas, em que cada uma precisa da participação da outra.

Descobrimo o Efeito Gaslight

Este livro foi inspirado pela prevalência do gaslighting na vida de meus pacientes, amigos e, inclusive, na minha. O Efeito Gaslight foi algo que observei repetidas vezes, um padrão insidioso capaz de minar a autoestima da mulher mais confiante e que levou meu primeiro casamento ao fim. As mulheres que observei sendo vítimas de gaslighting — pacientes ou amigas — eram competentes, poderosas, talentosas e atraentes. No entanto, de alguma forma, haviam se enredado em relacionamentos — em casa, no trabalho e em suas famílias — que pareciam não conseguir abandonar, mesmo quando o senso de si mesma se tornava cada vez mais desgastado.

Em sua forma mais branda, o gaslighting deixa as mulheres inquietas, imaginando por que sempre estão erradas ou por que não estão realmente felizes com seus parceiros aparentemente “bons”. Na pior das hipóteses, o gaslighting leva a uma grande depressão, com mulheres outrora fortes e vibrantes reduzidas a abjetos de miséria e autodepreciação. De qualquer forma, eu continuava perplexa, tanto como terapeuta quanto em minha vida pessoal, com o grau de insegurança e paralisia que o gaslighting provoca.

Procurei uma maneira de definir esse padrão específico de abuso, que não vi descrito na cultura popular nem na literatura técnica. Encontrei minha inspiração em *Gaslight* [lançado no Brasil com o título *À Meia Luz*], um filme de 1944 estrelado por Ingrid Bergman, Charles Boyer e Joseph Cotton. No filme, o herói romântico interpretado por Boyer gradualmente convence Bergman de que está ficando louca. Ele lhe pedia um broche que lhe dera e observava sua aflição ao não o encontrar em sua bolsa, onde tinha certeza de que o guardara — e de onde Boyer o havia retirado. “Ó, querida, você é tão esquecida”, insistia ele. “Eu *não* sou esquecida”, respondia a personagem de Bergman, mas logo começava a acreditar na versão dos fatos de Boyer, e não na dela, incapaz de confiar na própria memória ou percepção.

No filme, Boyer tenta induzi-la à loucura propositalmente, a fim de roubar a herança de Bergman — convencida de que não pode confiar nas próprias percepções, ela realmente começa a enlouquecer. Na vida real, os gaslighters raramente são tão conscientes de seu comportamento. Ambos, gaslighter e gaslightee, parecem agir seguindo as próprias compulsões, presos no Tango do Gaslight mortal que depende da visão distorcida que ele tem dela e da intensificação da crença dela de que ele deve estar certo. Não consegui encontrar nenhum outro livro que explorasse esse padrão específico de abuso emocional, ou pelo menos nenhum que o explicasse claramente, com sugestões específicas de como as gaslightees poderiam quebrar o feitiço e recuperar o respeito próprio. Então, dei nome ao fenômeno e escrevi o livro. E a resposta que tive me surpreendeu.

Começaram a surgir cada vez mais pacientes em meu consultório, insistindo que meu livro de alguma forma descrevia sua situação exata. “Como você sabe o que passei?”, diziam elas. “Eu pensava que era a única!” Amigas que eu achava que eram felizes em seus relacionamentos me confidenciavam que estavam sofrendo gaslighting — ou que haviam sofrido em relacionamentos anteriores, no trabalho ou em suas famílias. Meus colegas me agradeceram por identificar um novo padrão, a respeito do qual poderiam falar com seus pacientes. Esse fenômeno, anteriormente anônimo, parecia mais difundido do que eu suspeitava.

Logo após o lançamento do livro, comecei a consultoria para o Facebook com meu colega Marc Brackett, diretor do Centro de Inteligência Emocional da Universidade de Yale. À época, as mídias sociais estavam pegando impulso, e as pessoas no Facebook estavam preocupadas com seu potencial para o cyberbullying entre jovens vulneráveis. Marc e eu entrevistamos dezenas de adolescentes e adultos em nossos esforços de desenvolver um protocolo online para relatar e resolver muitos tipos de bullying, incluindo a disseminação de boatos, sordidez, desrespeito, perseguição e ameaças imediatas.

Este estudo e nosso trabalho ensinando o desenvolvimento da inteligência emocional em escolas em todo os Estados Unidos revelaram ainda mais evidências dos efeitos perniciosos do gaslighting. Marc e eu ouvimos inúmeras histórias de adolescentes que sofriam gaslight não apenas de uma pessoa, mas de dezenas de amigos da vida real e do Facebook. Uma jovem poderia chamar sua amiga de “sensível demais” por estar chateada com algum insulto, e outras 20 ou 30 pessoas apertariam o botão “Curtir” ou postariam mais críticas. Os efeitos devastadores do gaslighting seriam multiplicados, já que o alvo tinha que enfrentar não apenas a manipulação do gaslighter, mas a aparente crença de que “todos que conhecia” e algumas dezenas de estranhos também achavam que ela era “sensível demais”.

Nosso projeto resultou no Bully Prevention Hub (Centro de Prevenção ao Bullying, em tradução livre) do Facebook, uma forma de os adolescentes denunciarem abusos e uma fonte para conversas que poderiam ser usadas por educadores e pais. Fiquei impressionada com a frequência com que o gaslighting era a arma favorita do praticante de bullying por toda parte. Um dos piores aspectos do gaslighting é a dificuldade em ser identificado. Você se vê confuso e inseguro — mas não sabe por quê. O que fez você de repente se questionar? Como uma pessoa que supostamente se importa com você o deixou se sentindo tão mal?

Na verdade, o gaslighting é um tipo de bullying discreto, praticado com frequência por um cônjuge, amigo ou membro da família que insiste que o ama mesmo quando na verdade está minando sua confiança. Você *sabe* que algo está errado — mas não consegue identificar. O termo “gaslighting” coloca um nome no abuso, permitindo que você veja claramente o que seu namorado, sua tia Martha ou seu suposto melhor amigo está *realmente* fazendo. Como Marc e eu continuamente lembramos a nossos alunos: “Você tem que identificar para eliminar.”

Gaslighting nas Notícias

Durante alguns anos depois da publicação de meu livro, ocasionalmente via artigos em que o termo era usado. Na revista *The Week*, por exemplo, uma crítica do filme *A Hora Mais Escura* referia-se a certas técnicas de interrogatório como um tipo de gaslighting quando um interrogador qualificado se refere com confiança a eventos que nunca ocorreram, induzindo o prisioneiro a se perguntar se sua memória está falhando. O interrogador entende que poucas coisas são tão desestabilizadoras quanto a desconfiança da própria compreensão da realidade — que o gaslighting é capaz de subjugar sua mente de forma mais poderosa do que o abuso físico.

Enquanto isso, um número cada vez maior de blogs associava o gaslighting ao bullying, tanto nos relacionamentos pessoais quanto no trabalho. “O gaslighting é uma forma de assédio moral no trabalho associado ao gênero?”, perguntava David Yamada em seu blog, *Minding the Workplace*, enquanto inúmeros blogs de namoro e autoajuda falavam da importância de identificar e resistir ao gaslighting. O termo virou entrada na Wikipédia, com meu livro citado como leitura adicional.

Porém, foi em 2016 que o gaslighting foi realmente disseminado na consciência popular. Em março daquele ano, o comediante e apresentador da HBO, John Oliver, afirmou que Donald Trump havia praticado gaslighting com ele. À primeira vista, a história parecia bastante simples. Donald Trump anunciou que havia recusado um convite para aparecer no programa de Oliver. “John Oliver pediu a seus amigos que me ligassem para me convidar a participar de um programa muito chato e de baixa audiência”, tuitou Trump. “Eu disse: ‘NÃO, OBRIGADO.’ Desperdício de tempo e energia!”

Aqui está a reviravolta: Oliver nunca fez esse convite. Ele não tinha interesse em ter Trump como convidado de seu programa; então, por que o convidaria? Quando Oliver tentou esclarecer a situação, Trump aumentou as apostas. Em uma entrevista de rádio, insistiu que o haviam convidado não apenas uma vez, mas quatro ou cinco.

Agora, neste momento, você pensa que Oliver deu de ombros, incorporou o tuíte em seu monólogo de abertura e talvez usasse o episódio como motivo de risadas com sua equipe. Em vez disso, admitiu Oliver, ele realmente começou a questionar a própria realidade. Trump parecia tão certo de sua versão dos acontecimentos. Talvez Oliver *tivesse mesmo* o convidado. “Foi realmente desestabilizador ser o alvo de uma mentira tão confiante”, disse Oliver durante seu programa. “Cheguei a verificar se alguém o convidara acidentalmente, e, claro, o convite nunca existiu.”

John Oliver — comediante, apresentador de talk show e comentarista liberal de esquerda — não estava nem um pouco interessado na aprovação de Donald Trump. Ele não se importava com o que Trump pensava dele ou como seria o futuro relacionamento entre eles. Trump não tinha nenhum tipo de controle emocional, familiar nem financeiro sobre ele. E, ao que parece, John Oliver é um cara confiante, certo de sua visão da realidade.

No entanto, de alguma forma, Trump conseguiu fazê-lo duvidar de sua memória sobre algo tão simples e direto como se tinha ou não convidado Trump para seu programa. Como declarou a repórter do *Huffington Post*, Melissa Jeltsen: “A alegação de Trump foi feita com tanto entusiasmo que Oliver começou a duvidar do que ele sabia ser verdade, mesmo sabendo que Trump estava mentindo. Esse é o poder do gaslighting.”

Na verdade, Jeltsen me entrevistou para esse artigo, no qual afirmei que, com Oliver e em outras situações, Trump exibia o comportamento típico de um gaslighter. “Quando você não se responsabiliza por suas ações, se esquia da responsabilidade ou tenta minar a credibilidade da pessoa que as questiona, isso é gaslighting”, falei para ela.

De repente, o termo estava em toda parte: CNN, *Teen Vogue*, *Salon* e dezenas de posts na web, nas mídias sociais e em blogs. De repente, todo mundo estava falando sobre gaslighting.

O Efeito Gaslight Revisto

Quando meu editor me disse que queria reeditar *O Efeito Gaslight*, encarei como uma oportunidade para repensar o livro que havia escrito há dez anos. Com base na minha prática contínua como terapeuta, minha consultoria no Facebook e meu trabalho atual no Centro de Inteligência Emocional de Yale, como me sinto agora em relação a este livro?

Eu o reli e fico feliz em informar que tudo continua perfeitamente válido. Não senti necessidade de rever nada. O que me impressiona, agora com mais força do que dez anos atrás, é que quanto maior a convicção de uma pessoa — e, talvez, quanto maior seu narcisismo — mais confortável ela estaria em se apegar à própria realidade, independentemente de quantas pessoas questionassem sua percepção dos fatos. Esse mesmo narcisismo é uma defesa contra levar outras pessoas a sério ou se importar com sua visão de mundo. Um narcisista pode ficar furioso quando os outros não compartilham de seus pontos de vista — muitos gaslighters reagem assim. Essa raiva não surge porque eles duvidam de sua convicção essencial; mas sim porque não suportam não ter o controle total. Em outras palavras, você não consegue praticar gaslighting com um gaslighter — ou, pelo menos, se alguém age como gaslighter, é muito difícil torná-lo um gaslightee.

O resto de nós, no entanto, tem mais dificuldade em manter nossa visão de mundo. Questionamos se temos certeza do que ouvimos ou vimos. Nossa humildade e autoconsciência nos tornam vulneráveis de maneira que uma pessoa mais narcisista não é capaz de ser. Também fomos ensinados desde a infância que as percepções de outras pessoas às vezes são mais precisas do que as nossas. Quando ouvimos alguém dizer que “preto é branco” ou “esquerda é direita” com frequência suficiente, é difícil não nos perguntarmos se essa pessoa sabe algo que não sabemos.

Em *O Efeito Gaslight*, ofereço um remédio que ainda considero confiável: o chamo de “olhe para seus comissários de bordo”. Assim como a bordo de um avião, o comportamento da tripulação sinaliza se esse abalo é uma pequena turbulência ou o começo de um grande desastre; portanto, os “comissários de bordo” de sua vida o ajudam a ver se seu namorado está apenas tendo um dia ruim ou seguindo um padrão de abuso. Quando você começa a questionar a própria realidade, seus comissários de bordo — amigos, familiares, talvez até mesmo um terapeuta — podem ajudá-lo a fazer uma avaliação precisa.

Da mesma forma, diante do gaslighting político ou social, talvez todos nos tornemos comissários de bordo um do outro. Cabe a todos nós encontrar fontes de notícias em que confiamos, análises as quais podemos considerar, fatos que sobrevivem ao escrutínio. Nenhum de nós consegue fazer isso sozinho — precisamos dos “especialistas” em que passamos a acreditar, e dos amigos, vizinhos, familiares e colegas de trabalho, cujas percepções apreciamos. O gaslighting é profundamente destabilizador. Talvez “seja preciso uma aldeia” para encontrar algum terreno comum e sólido.

Enquanto isso, se você ou alguém que conhece está lutando com um relacionamento gaslighting, *O Efeito Gaslight* o ajudará a compreender, repensar e, finalmente, libertar-se, quer isso signifique uma transformação do relacionamento de dentro para fora ou abandoná-lo de uma vez por todas. Ao longo de toda minha vida profissional, meu objetivo tem sido ajudar as pessoas a viverem de forma mais compassiva, eficaz, produtiva e gratificante. Mas isso não é possível quando você está em um relacionamento permeado pelo gaslighting, continuamente questionando as próprias respostas e sempre se desculando por seus erros. Como escrevi dez anos atrás:

... você tem uma fonte profunda de poder dentro de você para se libertar do Efeito Gaslight. O primeiro passo é tornar-se consciente do seu papel no gaslighting, das maneiras como seu comportamento, desejos e fantasias o levam a idealizar seu gaslighter e buscar sua aprovação.

E, assim, sua jornada começa. *O Efeito Gaslight* está aqui para ajudá-lo a cada passo do caminho. É preciso coragem para embarcar nesta jornada, e estou animada com tudo o que você está prestes a aprender.

¹ N. do R.T.: Nos EUA, o assunto tem sido cada vez mais difundido, realidade não tão presente no Brasil.

² Obviamente, se o gaslighter ameaça ou pratica abuso físico, a gaslightee tem outra razão para ser vulnerável, e então sua prioridade de acabar com o gaslighting torna-se menor do que a de preservar sua segurança e a de seus filhos.

O que É Gaslighting?

Katie é uma pessoa simpática e otimista, que caminha pela rua sorrindo para todos. Seu trabalho como representante de vendas significa que está sempre conversando com novas pessoas, algo que ama fazer. Uma mulher atraente de 20 e tantos anos, Katie passou por um longo período de encontros casuais antes de finalmente passar a ter um relacionamento sério com seu atual namorado, Brian.

Brian pode ser gentil, protetor e atencioso, mas também é um sujeito ansioso e medroso, que trata cada pessoa que acaba de conhecer com desconfiança. Quando saem para passear, Katie é extrovertida e tagarela, iniciando facilmente um papo com o homem que pede informações ou com a mulher cujo cachorro vai em sua direção. Brian, no entanto, é muito crítico. Será que ela não consegue perceber que as pessoas riem dela? Ela acha que gostam dessas conversas casuais, mas na verdade estão revirando os olhos e se perguntando por que é tão tagarela. E aquele homem que pediu informações? Só estava tentando seduzi-la, ela deveria ter reparado em como a olhou quando se virou de costas. Além disso, comportar-se de tal maneira é altamente desrespeitoso com ele, seu namorado. Como ela acha que ele se sente ao vê-la olhando para todo cara que passa?

No começo, Katie ri das queixas do namorado. Ela diz a ele que sempre foi assim e que gosta de ser amigável. Mas depois de semanas de críticas sem descanso, ela começa a duvidar de si mesma. Talvez as pessoas estejam rindo e olhando maliciosamente para ela. Talvez ela esteja flertando debaixo do nariz do namorado — que maneira terrível de tratar o homem que a ama!

Com o passar do tempo, quando Katie anda na rua, não consegue decidir como se comportar. Ela não quer desistir de sua abordagem calorosa e amigável com o mundo — mas, agora, sempre que sorri para um estranho, não consegue deixar de imaginar o que Brian pensaria.

Liz é executiva de alto nível de uma grande agência de publicidade. Uma mulher elegante de 40 e poucos anos com um casamento sólido de 20 anos e sem filhos, trabalhou muito para chegar onde está, dedicando toda sua energia extra em sua carreira. Agora ela parece estar prestes a atingir seu objetivo, prestes a assumir o escritório da empresa em Nova York.

Então, no último minuto, outra pessoa é nomeada para assumir o cargo. Liz engole seu orgulho e se oferece para ajudar no que puder. No início, o novo chefe parece encantador e agradecido. Mas logo Liz começa a perceber que está sendo deixada de fora das decisões importantes e não é convidada para as grandes reuniões. Ela ouve rumores de que os clientes estão sendo informados de que ela não quer mais trabalhar com eles e recomenda que falem com seu novo chefe. Quando reclama com seus colegas, eles a olham perplexos. “Mas ele sempre elogia muito você”, insistem eles. “Por que ele diria coisas tão boas se estivesse interessado em prejudicá-la?”

Finalmente, Liz confronta seu chefe, que tem uma explicação plausível para cada incidente. “Olha”, diz ele gentilmente ao final da reunião, “acho que você está reagindo de forma sensível demais a tudo isso — talvez até um pouco paranoica. Você gostaria de alguns dias de folga para relaxar?”.

Liz se sente completamente impotente. Sabe que está sendo sabotada — mas por que ela é a única que pensa assim?

Mitchell é um estudante de 20 e poucos anos dedicado a se tornar engenheiro elétrico. Alto, desajeitado e um pouco tímido, demorou muito para encontrar a mulher certa, mas acabou de começar a namorar alguém de quem realmente gosta. Um dia, sua namorada comenta delicadamente que Mitchell ainda se veste como adolescente. Mitchell fica mortificado, mas entende o que ela quer dizer. Ele vai à loja de departamentos local e pede ao vendedor para ajudá-lo a escolher um guarda-roupa inteiro. As roupas o fazem se sentir um novo homem — sofisticado, atraente —, e ele aprecia os olhares interessados das mulheres no trajeto de ônibus para casa.

Contudo, quando veste as roupas novas para o jantar de domingo na casa dos pais, sua mãe começa a rir. “Ó, Mitchell, essas roupas não têm nada a ver com você — está ridículo”, diz ela. “Por favor, querido, da próxima vez que for fazer compras, deixe-me ajudá-lo.” Mitchell fica magoado e quando pede que sua mãe se desculpe, ela balança a cabeça com pesar. “Eu só estava tentando ajudar”, diz ela. “E gostaria que *você* pedisse desculpas por esse tom de voz.”

Mitchell fica confuso. Ele gostou das roupas novas — mas talvez ele *realmente* estivesse ridículo. E será que foi mesmo rude com sua mãe?

Entendendo o Efeito Gaslight

Katie, Liz e Mitchell têm uma coisa em comum: sofrem com o Efeito Gaslight. O Efeito Gaslight resulta de um relacionamento entre duas pessoas: um gaslighter (aquele que pratica o gaslighting), que precisa estar certo para preservar o próprio senso de identidade e de poder no mundo; e um gaslightee (aquele que sofre o gaslighting), que permite ao gaslighter definir seu senso de realidade porque o idealiza e busca sua aprovação. Todo tipo de pessoa pode ser gaslighter ou gaslightee, e o gaslighting pode acontecer em qualquer tipo de relacionamento. Mas, na maioria das vezes, vou chamar gaslighters de “ele” e gaslightees de “ela”, já que, em minha experiência clínica, essa é a situação mais comum. Explorarei uma variedade de relacionamentos — com amigos, familiares, chefes e colegas —, mas o relacionamento romântico entre homem e mulher será meu foco principal.

Por exemplo, o namorado gaslighter de Katie insiste que o mundo é um lugar perigoso e que o comportamento de Katie é inadequado e insensível. Quando ele fica estressado ou se sente ameaçado, *tem que* estar certo sobre essas questões, e tem que fazer Katie concordar que ele está. Katie valoriza o relacionamento e não quer perder Brian, então começa a ver as coisas do ponto de vista dele. Talvez as pessoas que ela encontre por aí *estejam* rindo dela. Talvez ela *esteja* flertando. O gaslighting começou.

Da mesma forma, o chefe de Liz insiste que realmente se importa com ela e que suas preocupações são fruto de paranoia. Liz quer que seu chefe tenha uma boa impressão sobre ela — afinal de contas, sua carreira está em jogo —, então começa a duvidar das próprias percepções e tenta adotar as dele. Mas a visão de seu chefe sobre as coisas realmente não faz sentido para Liz. Se ele *não está* tentando sabotá-la, por que ela está perdendo todas aquelas reuniões? Por que seus clientes não retornam suas ligações? Por que ela está se sentindo tão preocupada e confusa? Liz é tão confiante que simplesmente não consegue acreditar que alguém poderia ser tão descaradamente manipulador quanto seu chefe parece ser; ela *tem que* estar fazendo algo que justifique esse tratamento terrível. Desejar desesperadamente que seu chefe esteja certo, mas saber que no fundo ele não está, faz com que Liz se sinta completamente desorientada, sem ter mais certeza do que vê ou do que sabe. Seu gaslighting está a pleno vapor.

A mãe de Mitchell insiste que tem o direito de dizer qualquer coisa que queira a seu filho e que é rude ele se opor. Mitchell gostaria de ver sua mãe como uma pessoa boa e amorosa, não como alguém que diz coisas horríveis para ele. Então, quando ela magoa seus sentimentos, ele culpa a si mesmo e não a ela. Tanto Mitchell quanto sua mãe concordam: a mãe está certa, e Mitchell está errado. Juntos, eles estão produzindo o Efeito Gaslight.

Claro, Katie, Liz e Mitchell têm outras alternativas. Katie pode ignorar as observações negativas do namorado, pedir-lhe para parar de fazê-las ou, como último recurso, romper com ele. Liz poderia dizer para si mesma: “Uau, esse novo chefe é difícil. Bem, talvez esse charme adulator tenha enganado a todos nessa empresa, mas não a mim!” Mitchell poderia responder calmamente: “Desculpe, mamãe, mas é *você* quem me deve desculpas.” Todos eles poderiam decidir que, em algum nível básico, estão dispostos a viver com a desaprovação de seus gaslighters. *Eles* sabem que são pessoas boas, capazes e amáveis, e isso é tudo o que importa.

Se nossos três gaslightees tomassem essa atitude, não haveria gaslighting. Talvez seus gaslighters ainda se comportassem mal, mas seu comportamento não teria mais um efeito tão pernicioso. O gaslighting funciona somente quando você acredita no que o gaslighter diz e precisa da aprovação dele.

O problema é que o gaslighting é insidioso. Ele joga com nossos piores medos, nossos pensamentos mais ansiosos, nossos mais profundos desejos de ser compreendidos, apreciados e amados. Quando alguém em quem confiamos, respeitamos ou amamos fala com grande certeza — principalmente se houver um tiquinho de verdade em suas palavras, ou se ele atingir uma de nossas costumeiras ansiedades —, é muito difícil não

acreditar nele. E quando idealizamos o gaslighter — quando queremos vê-lo como o amor de nossa vida, um chefe admirável ou um pai maravilhoso —, temos ainda mais dificuldade em nos ater ao nosso senso de realidade. Nosso gaslighter precisa estar certo, precisamos ganhar sua aprovação, e assim o gaslighting continua.

Claro, é possível que nenhum de vocês esteja ciente do que realmente está acontecendo. O gaslighter pode genuinamente acreditar em cada palavra que diz ou sinceramente achar que está apenas salvando você de si mesma. Lembre-se: ele está sendo conduzido pelas próprias necessidades. Seu gaslighter pode parecer um homem forte e poderoso, ou um garotinho inseguro e birrento; de qualquer forma, se *sente* fraco e impotente. Para se sentir poderoso e seguro, ele *tem que* provar estar certo, e *precisa* que você concorde.

Enquanto isso, você idealiza seu gaslighter e está desesperada por sua aprovação, embora possa não perceber isso conscientemente. Mas se houver ao menos um pequeno pedaço de você que pensa que não é boa o suficiente por si só — se mesmo uma pequena parte de você sentir que precisa do amor ou aprovação de seu gaslighter para ser inteira —, então você é suscetível ao gaslighting. E um gaslighter aproveitará essa vulnerabilidade para fazer com que duvide de si mesma, de novo e de novo.

Você Está Sendo Vítima de Gaslighting?

Ligue Seu Radar para o Gaslight.
Procure Esses Vinte Sinais

O gaslighting pode não envolver todas essas experiências ou sentimentos, mas se você se reconhecer em alguma delas, preste uma atenção especial.

1. Você está constantemente duvidando de si mesma.
2. Você se pergunta: “Sou sensível demais?” dezenas de vezes por dia.
3. Muitas vezes se sente confusa e até se acha maluca no trabalho.
4. Está sempre se desculpando com sua mãe, pai, namorado, chefe.
5. Você se pergunta com frequência se é uma namorada/esposa/funcionária/amiga/filha “boa o bastante”.
6. Não consegue entender por que, com tantas coisas aparentemente boas em sua vida, você não está mais feliz.
7. Você compra roupas para si mesma, móveis para o seu apartamento ou faz outras compras pessoais com seu parceiro em mente, pensando no que ele gostaria em vez do que faria você se sentir bem.
8. Frequentemente cria desculpas para o comportamento do seu parceiro para amigos e familiares.
9. Você se vê escondendo informações de amigos e familiares para não precisar explicar ou dar desculpas.
10. Sabe que algo está terrivelmente errado, mas não consegue expressar o que é, nem para si mesma.
11. Mente para evitar comentários mordazes e distorções da realidade.
12. Você tem dificuldade em tomar decisões simples.
13. Pondera tocar em certos assuntos aparentemente inocentes.
14. Antes de seu parceiro chegar em casa, você passa por uma lista de verificação para antecipar qualquer coisa que tenha feito de errado naquele dia.
15. Você tem a sensação de que costumava ser uma pessoa muito diferente — mais confiante, mais divertida, mais relaxada.
16. Você começa a falar com seu marido através da secretária, para que não precise dizer coisas que teme que possam atrapalhá-lo.
17. Você sente como se não conseguisse fazer nada certo.
18. Seus filhos começam a tentar protegê-la de seu parceiro.
19. Fica furiosa com pessoas com quem se dava bem antes.
20. Você se sente sem esperança e sem alegria.

Como Descobri o Efeito Gaslight

Sou terapeuta em consultório particular há 20 anos, bem como professora, coach de liderança, consultora e membro do Instituto Woodhull de Liderança Ética, onde ajudo a desenvolver e facilitar treinamentos para mulheres de todas as idades. Em todos esses domínios, encontro constantemente mulheres fortes, inteligentes e bem-sucedidas. Porém, continuo ouvindo a mesma história: de alguma forma, essas mulheres confiantes e de alto desempenho acabam presas em relacionamentos desmoralizantes, destrutivos e desconcertantes. Embora os amigos e colegas da mulher ainda a vissem como poderosa e capaz, ela se via como incompetente — uma pessoa que não pode confiar nas próprias habilidades nem na própria percepção do mundo.

Havia algo de repugnantemente familiar nessas histórias, e, gradualmente, percebi que não apenas as ouvia profissionalmente, mas também refletiam experiências que meus amigos e eu tivemos. Em todos os casos, uma mulher aparentemente poderosa estava envolvida em um relacionamento com um namorado, cônjuge, amigo, colega, chefe ou membro da família que a levava a questionar o próprio senso da realidade e a deixara ansiosa, confusa e profundamente deprimida. Essas relações eram ainda mais impressionantes porque, em outros domínios, as mulheres pareciam extremamente fortes e seguras. Mas sempre havia uma pessoa especial — um ente querido, chefe ou parente — cuja aprovação ela continuava tentando conquistar, mesmo quando o tratamento dispensado a ela ia de mal a pior. Finalmente, fui capaz de dar um nome a essa condição dolorosa: o Efeito Gaslight, em homenagem ao filme *Gaslight*, lançado no Brasil como *À Meia Luz*.

Esse clássico de 1944 conta a história de Paula, uma jovem e vulnerável cantora (interpretada por Ingrid Bergman) que se casa com Gregory, um carismático e misterioso homem mais velho (interpretado por Charles Boyer). Sem o conhecimento de Paula, seu amado marido tenta levá-la à loucura para assumir sua herança. Ele constantemente diz que ela está doente e frágil, reorganiza itens domésticos e depois a acusa de tê-lo feito, e, mais maliciosamente, manipula o gás para que ela veja tudo à meia-luz sem razão aparente. Sob o feitiço do esquema diabólico do marido, Paula começa a acreditar que está ficando louca. Confusa e assustada, começa a parecer histérica, tornando-se a pessoa frágil e desorientada que ele insiste em afirmar. Em uma espiral cruel, quanto mais ela duvida de si mesma, mais confusa e histérica se torna. Ela está desesperada pela aprovação e declaração de amor de seu marido, mas ele continua se recusando a fazê-lo, insistindo que ela é louca. Seu retorno à sanidade e autoafirmação ocorre apenas quando um inspetor de polícia lhe assegura de que ele também vê as luzes mais fracas.

Como *Gaslight* deixa claro, um relacionamento gaslighting sempre envolve duas pessoas. Gregory precisa seduzir Paula para se sentir poderoso e no controle. Mas Paula também está ansiosa para ser seduzida. Ela idealizou esse homem forte e bonito, e quer desesperadamente acreditar que ele vai amá-la e protegê-la. Quando ele começa a se comportar mal, ela reluta em culpá-lo por isso ou vê-lo de forma diferente; prefere preservar a imagem romântica do marido perfeito. Sua insegurança em relação a si mesma e a idealização que fazia dele lhe davam a abertura perfeita para ser manipulada.

Em *Gaslight*, o gaslighter está atrás de algo tangível. Ele conscientemente quer enlouquecer sua esposa para tomar posse de suas propriedades. Poucos gaslighters da vida real são tão diabólicos — embora os efeitos de seu comportamento possam ser realmente perversos. No entanto, do ponto de vista do gaslighter, ele está apenas se protegendo. Um gaslighter tem um senso de si mesmo tão defeituoso que não consegue tolerar o menor desafio à maneira como vê as coisas. Entretanto, ele decide explicar o mundo por si mesmo, é assim que você deve ver o mundo também — ou provocará uma ansiedade insuportável.

Suponha que você sorria para um cara em uma festa e seu gaslighter se sinta desconfortável. O cara que não está envolvido em gaslighting pode dizer: “Sim, sou ciumento” ou “Sei que você não estava fazendo nada errado, querida, mas me deixa louco ver você se divertindo com outros homens”. Ele está disposto a pelo menos considerar que seu desconforto pode ser causado pela situação ou pelas próprias inseguranças. Mesmo que você realmente *estivesse* flertando — mesmo se estivesse flertando escandalosamente — o não gaslighter é capaz de potencialmente reconhecer que seu comportamento, censurável do ponto de vista dele, não tinha a intenção de fazê-lo se sentir mal, mesmo que ele também peça que você pare.

O gaslighter, porém, nunca considera que sua inveja, insegurança ou paranoia sejam causas. Ele se apegua à própria explicação: se sente mal porque você é paqueradora. E também não fica satisfeito simplesmente em saber disso; ele precisa que você concorde. Se não o fizer, em alguns momentos você será tratada com raiva, frieza, mágoa ou críticas aparentemente plausíveis. (“Não sei por que você não consegue ver o quanto está me machucando. Meus sentimentos não são *nem um pouco* importantes para você?”)

No entanto, essa dança precisa de um par, e o gaslighting só ocorre quando há uma ávida gaslightee, alguém que idealiza o gaslighter e quer desesperadamente sua aprovação. Se você não for vulnerável ao gaslighting, pode simplesmente rir e ignorar as críticas quando seu namorado ciumento equivocadamente a acusar de ter flertado. Mas e se você não for capaz de suportar a ideia de que ele a veja de forma tão negativa? Então você pode começar a discutir, tentando *fazê-lo* mudar de opinião. (“Querido, eu *não estava* flertando. Foi um sorriso completamente inocente.”) Assim como o gaslighter está desesperado para fazer com que sua namorada lhe peça desculpas, a gaslightee também está desesperada para obter a aprovação dele. Ela pode acabar disposta a fazer *qualquer coisa* para consertar as coisas com o namorado — até aceitar sua visão negativa e crítica a respeito dela.

Gaslighting: De Mal a Pior

O gaslighting tende a funcionar em estágios. A princípio, pode ser relativamente leve — na verdade, você nem o percebe. Quando seu namorado a acusa de deliberadamente tentar miná-lo por ter chegado atrasada à festa no escritório dele, você atribui esse comportamento ao nervosismo, presume que ele realmente não quis dizer aquilo ou talvez até comece a se questionar se estava de fato tentando sabotá-lo — mas acaba deixando para lá.

Em certo ponto, porém, o gaslighting se torna uma parte maior de sua vida, ocupando seus pensamentos e sobrecarregando seus sentimentos. Finalmente, você está atolada em uma depressão total, sem esperança e sem alegria, incapaz de se lembrar da pessoa que foi, com seu próprio ponto de vista e seu próprio senso de si mesma.

Claro, pode ser que você não passe pelos três estágios. Mas, para muitas mulheres, o gaslighting vai de mal a pior.

Estágio 1: Descrença

O estágio 1 é caracterizado pela descrença. Seu gaslighter diz algo ultrajante — “Aquele cara que nos pediu informações estava tentando levá-la para a cama!” —, e você não consegue acreditar no que ouviu. Acha que entendeu mal ou talvez ele tenha entendido mal, ou talvez ele estivesse apenas brincando. O comentário parece tão chocante, que você pode acabar deixando para lá. Ou talvez tente corrigir o erro, mas sem muita energia. Talvez você até entre em discussões longas e complicadas, mas ainda tem certeza de seu ponto de vista. Embora *quisesse* ter a aprovação de seu gaslighter, ainda não se sente desesperada por ela.

Katie permanece neste estágio por várias semanas. Ela continua tentando convencer seu namorado de que está simplesmente errado a respeito dela e das pessoas que ela conhece, que ela não está flertando com ninguém e ninguém está flertando com ela. Às vezes, Katie sente que está prestes a fazer Brian entender — mas não consegue nunca. Então ela começa a se preocupar: Foi ele? Foi ela? Ele consegue ser tão doce quando as coisas estão bem; por que fica tão estranho às vezes? Como você vê, o gaslighting relativamente brando do estágio 1 pode deixá-la confusa, frustrada e ansiosa.

Estágio 2: Defesa

O estágio 2 é marcado pela necessidade de se defender. Você procura evidências para provar que seu gaslighter está errado e argumenta com ele obsessivamente, muitas vezes em sua cabeça, tentando desesperadamente obter sua aprovação.

Liz é uma gaslightee do estágio 2. Tudo em que consegue pensar é no quanto quer que seu chefe veja as coisas do jeito dela. Após a reunião, ela repassa em sua cabeça todas as conversas com ele várias vezes — no caminho para o trabalho, no almoço com as amigas, enquanto tenta adormecer. Ela só *precisa* encontrar uma maneira de mostrar a ele que ela está certa. Talvez então ele a aprove e tudo fique bem novamente.

Mitchell também está no estágio 2. Ele idealizou tanto a mãe que parte dele realmente quer que ela esteja certa. Ok, Mitchell pensa depois que ele e sua mãe discordam. Acho que eu *fui* um pouco rude. Então ele se sente

péssimo por ser um mau filho. Mas pelo menos ele não precisa se sentir mal por ter uma mãe tão má. Ele pode continuar tentando conquistar sua aprovação sem reconhecer o mau comportamento dela.

Você sabe que está no estágio 2 se frequentemente se sente obcecado, às vezes desesperado. Não tem mais certeza de que é capaz de obter a aprovação de seu gaslighter — mas não perdeu a esperança.

Estágio 3: Depressão

O estágio 3 do gaslighting é o mais difícil de todos: a depressão. Neste ponto, você está ativamente tentando provar que seu gaslighter está certo, porque assim você talvez pudesse fazer as coisas do jeito dele e *finalmente* conquistar sua aprovação. O estágio 3, no entanto, é exaustivo, e você está sempre muito desgastada para discutir.

Minha paciente Melanie estava completamente afundada no estágio 3. Melanie era uma mulher adorável, com cerca de 35 anos, que trabalhava como analista de marketing de uma grande corporação de Nova York. Quando ela veio me ver, porém, não me passava a impressão de ser uma grande executiva. Aconchegada em um suéter disforme e tremendo de exaustão, ela se sentou na beirada de meu sofá, chorando incontrolavelmente.

O incidente que provocou sua visita foi uma ida ao supermercado. Ela estava correndo para cima e para baixo pelos corredores, tentando encontrar tudo de que precisava para o jantar daquela noite para o marido e seus colegas. Jordan havia lhe pedido que preparasse seu salmão grelhado especial, salientando que seus amigos eram preocupados com a saúde e esperavam salmões selvagens. Mas quando ela chegou ao balcão da peixaria, descobriu que havia apenas salmão criado em cativeiro. Melanie tinha duas opções: comprar o peixe inferior ou planejar outro prato principal.

“Eu comecei a tremer”, disse-me ela conforme seus soluços se abrandavam. “Tudo em que consegui pensar foi em quanto Jordan ficaria desapontado. O olhar em seu rosto quando eu dissesse a ele que não consegui encontrar o salmão, que simplesmente não tinha. As perguntas que eu enfrentaria — ‘Você não pensou em ir mais cedo, Melanie? Você fez este prato antes, sabe do que precisa. Não se importou o suficiente com esta noite? Já lhe disse o quanto isso era importante para mim. O que importava mais para *você*, Melanie, do que ter certeza de que esse jantar ficasse perfeito? Não, por favor, me diga, eu realmente gostaria de saber.’”

Melanie respirou fundo e pegou um lenço de papel. “O pior dessas perguntas é que elas simplesmente não param. Já tentei rir, explicar, até me desculpar. Tentei *contar* por que algo não dá certo, mas ele nunca acredita em mim.” Ela afundou um pouco mais no sofá e puxou o suéter ao redor dela com mais força. “Ele provavelmente está certo. Eu costumava ser tão organizada, tão atenta a tudo. Mas até eu posso ver a bagunça que me tornei. Não sei *por que* não consigo mais fazer nada certo. Simplesmente não consigo.”

Melanie era um exemplo extremo do Efeito Gaslight — alguém que aceitou tão completamente a visão negativa do gaslighter que não conseguia mais perceber o verdadeiro eu. Até certo ponto, Melanie estava certa: ela realmente se tornara a pessoa indefesa e incompetente que seu gaslighter dizia que era. Ela havia idealizado o marido e queria tão desesperadamente conquistar sua aprovação, que ficou do lado dele, mesmo quando ele a acusou de algo que ela sabia que não tinha feito — nesse caso, ser descuidada com sua festa. Era mais fácil ceder e concordar que Jordan estava certo do que encarar o fato de que ele estava se comportando mal e ela provavelmente não conquistaria sua aprovação sincera e permanente, de que tanto precisava — ou assim pensava — para completar seu senso de identidade, nunca.

Os Três Estágios do Gaslighting: Um Caminho Sinuoso

O declínio pelos três estágios do gaslighting não é de forma alguma inevitável. Algumas pessoas vivem suas vidas no estágio 1, seja no mesmo relacionamento ou em uma série de amizades, casos amorosos ou situações de trabalho frustrantes. Elas se veem repetindo os mesmos tipos de argumentos, e, quando o relacionamento fica muito doloroso, simplesmente terminam. Em seguida saem por aí e encontram outro gaslighter para reiniciar o ciclo.

Algumas pessoas estão constantemente lutando contra os demônios do estágio 2. Elas ainda são funcionais, mas seus pensamentos e emoções são consumidos pelo relacionamento gaslighting. Provavelmente todos nós já tivemos pelo menos uma amiga que não fala sobre nada além de seu chefe maluco, sua mãe irritante ou seu

namorado insensível. Presa no estágio 2, ela não consegue evitar ter essa mesma conversa, repetidamente. Mesmo que todas as suas outras relações sejam ótimas, o gaslighting envenena tudo.

Às vezes, um relacionamento — principalmente no estágio 2 — alterna-se, de modo que os parceiros se revezam no papel de gaslighter ou o invertem completamente. Você pode ter “permissão” para praticar o gaslight com seu parceiro sobre questões emocionais lhe dizendo o que ele “realmente quer dizer” quando fala ou faz algo de que você não gosta. Ele, enquanto isso, pode ser autorizado a estabelecer regras para seu comportamento em situações sociais, acusando-a de falar demais em festas ou de deixar os convidados desconfortáveis com suas opiniões políticas. Cada um tenta ter razão ou obter a aprovação do outro — mas sobre diferentes tópicos.

Às vezes, também, um relacionamento funciona bem por vários meses ou até anos antes do início do gaslighting. Talvez haja momentos ocasionais de gaslighting, talvez até alguns momentos difíceis ao longo do caminho, mas, basicamente, a relação é saudável. Então o marido perde o emprego, um amigo se divorcia ou a mãe fica frustrada com as dificuldades do envelhecimento, e o gaslighting começa a sério, porque é quando o gaslighter se sente ameaçado e recorre ao gaslighting para se sentir poderoso. Ou talvez *você* se sinta ameaçada, então de repente se torna muito mais desesperada para obter a aprovação do gaslighter. Seu desespero faz com que ele se sinta impotente, ele reafirma seu poder fazendo você concordar que está certo e você, errada — sobre algo, qualquer coisa —, e então o gaslighting começa.

Às vezes, você tem uma amiga que durante anos pratica gaslighting contra o marido, os filhos ou outra amiga, mas não contra você. Não percebendo o que estava acontecendo no outro relacionamento, você pode até ficar do lado dela, concordando sobre o mau comportamento da outra pessoa. Então o marido a abandona, os filhos crescem ou a outra amiga se cansa do abuso, e de repente ela não tem mais ninguém com quem agir assim, só *você*. Acostumada a condoer-se com as reclamações dela, pode demorar semanas ou até meses até que você perceba que não gosta do modo como ela a trata agora.

Sofrer gaslighting de alguém em quem você confiava há anos é ainda mais debilitante do que entrar em um relacionamento gaslighting desde o início. Como sua confiança tem uma base sólida, é ainda mais desconcertante quando você se vê sendo maltratada — e pode ficar ainda mais propensa a se culpar. Como o problema poderia ser ela? Deve ser você.

Em qualquer um desses casos, o gaslighting pode permanecer no estágio 1 ou 2, ou oscilar entre eles — e isso é doloroso o suficiente. No entanto, quando prossegue para o estágio 3, os resultados são excepcionalmente devastadores. A essa altura, o gaslighting a deixou desesperada, desamparada e sem alegria, incapaz de tomar uma decisão por menor que seja, perambulando por um vasto deserto sem mapas nem pontos de referência. Você mal consegue se lembrar de quem era antes do início do relacionamento. Tudo o que sabe é que há algo terrivelmente errado — provavelmente com você. Afinal, se fosse realmente uma *boa* pessoa, uma pessoa *competente*, você seria capaz de obter a aprovação do gaslighter. Não seria?

Depois de tratar dezenas de mulheres que lutam com esse padrão, e depois de vivenciá-lo, posso atestar que o Efeito Gaslight é realmente destruidor de almas. Talvez o pior momento seja quando você percebe o quanto se afastou do que costumava considerar seu melhor eu — seu *verdadeiro* eu. Você perdeu sua autoconfiança, sua autoestima, sua perspectiva, sua coragem. Pior de tudo, perdeu sua alegria. Tudo o que importa é conseguir que o gaslighter a aprove. E, no Estágio 3, você está começando a entender que isso nunca será possível.

Os Três Tipos de Gaslighters

O gaslighting acontece de muitas formas. Algumas delas parecem abuso, mas outras parecem que seu parceiro está sendo um cara legal ou até mesmo um parceiro romântico. Então deixe-me mostrar algumas formas que o gaslighting pode assumir.

O Gaslighter Glamouroso: Quando Ele Cria um Mundo Especial para Você

Suponha que seu namorado não lhe telefone há duas semanas, mesmo que você tenha lhe deixado várias mensagens. Então, quando aparece, leva um enorme buquê de suas flores favoritas, uma garrafa de champanhe caro e passagens para um fim de semana no campo. Você está com raiva e frustrada. Onde ele estava? Por que não retornou suas ligações? Mas ele se recusa a aceitar que havia algo errado com sua inexplicável ausência e insiste em que você se junte a ele para aproveitar essa ocasião romântica que ele acabou de criar. Como todos os

gaslighters, ele está distorcendo a realidade e exigindo que você concorde com essa visão distorcida; está se comportando como se não tivesse feito nada fora do comum, agindo como se *você fosse* irracional por estar chateada. Mas o glamour e o romance encobrem o quanto seu comportamento é negativo e como você o achou angustiante.

Isso é o que chamo de Gaslighter Glamouroso. Alguns caras se engajam continuamente nesse tipo de gaslighting; outros, como o namorado possessivo de Katie, Brian, tomam esse tipo de atitude glamourosa apenas ocasionalmente, depois de uma briga particularmente desgastante, talvez. De qualquer forma, o Gaslighting Glamouroso é muito confuso — você *sabe* que algo está errado, mas ama o romance. Então, se não consegue convencê-lo de que há um problema, começa a concordar que tudo deve estar bem.

Quando olho para o meu relacionamento com um Gaslighter Glamouroso, tenho a sensação de ter caído sob seu feitiço, entrando em um mundo encantado onde meu amado e eu éramos os amantes mais sortudos que o mundo já conhecera. O gaslighter geralmente usa de seu melhor charme no início de um relacionamento, e as mesmas qualidades que causam problemas mais tarde o ajudam a causar uma boa impressão nesses estágios iniciais. Ele lhe diz que você é a mulher mais maravilhosa do mundo, a única que já o entendeu, a princesa de conto de fadas que transformou sua vida magicamente. Ele vai transformar sua vida, também, sugere ou até mesmo promete, vai lhe cobrir de mimos, levá-la a lugares maravilhosos, arrebatá-la com presentes, confissões íntimas ou atenção sexual de um tipo que nunca conheceu antes. Você se sente próxima dele, maravilhosa, especial. Ele brilha, e você brilha com ele. Para as mulheres que acreditam que se apaixonar é algo mágico — e quem entre nós não acredita nisso às vezes? —, o Gaslighter Glamouroso pode ser o homem mais atraente do mundo, porque criar essa magia é sua especialidade.

Ok, então o que há de errado com esse cenário?

Certamente, apaixonar-se *pode* ser uma experiência mágica, e eu seria a última a desencorajar você de saborear um novo romance. Às vezes, porém, os homens mais habilidosos em criar “magia” são aqueles que amam principalmente a *ideia* de uma relação. Eles tiveram muita prática preparando o palco para seus dramas românticos, tudo de que precisam é de sua protagonista, e, quando você surge, praticamente recebe um roteiro e passa a integrar a grande produção. Isso pode ser empolgante por um tempo — os restaurantes chiques, os gestos românticos, os momentos íntimos, o sexo. Esse é um cara que gosta de ser o protagonista.

Mesmo na fase inicial glamourosa, você pode identificar sinais de problemas que escolhe desconsiderar, porque todo o resto é tão mágico. Por exemplo, quando Katie e Brian começaram a namorar, Katie amava os gestos românticos de Brian — a época em que ele lhe levava flores ou lhe fazia massagens no pé —, mas também a incomodavam suas eventuais acusações de ser paqueradora ou ingênua demais. Por amar a atenção romântica, porém, ela se convenciu de que as acusações não eram importantes, que elas desapareceriam depois que Brian a conhecesse melhor, ou talvez até mesmo que as tivesse entendido mal.

Em outras relações de Gaslighting Glamouroso, tudo pode ser realmente perfeito até que ocorra a primeira falha — a primeira vez que ele a acusa de algo que não fez e espera que você concorde com ele. Você pode continuar nesse ardor romântico por várias semanas ou até meses antes que ele faça uma acusação, ou *a* culpe por estar chateada por ele ter desaparecido por duas semanas e não ter retornado suas ligações. No entanto, neste ponto, você está envolvida no romance; então, apesar de não gostar do mau comportamento ou do gaslighting, você se apega ao relacionamento, esperando desesperadamente recuperar a chama anterior.

Enquanto ouvia uma de minhas clientes descrever seu crescente desconforto com um desses Gaslighters Glamourosos, me peguei pensando em um globo de neve, uma bola de cristal que encerra um mundo encantador e frágil. O globo é tão bonito — até que se estilhaça. Então um mundo inteiro é destruído, e não há maneira de juntar os pedaços.

Muitas vezes, especialmente durante o estágio 1, o Gaslighting Glamouroso é intercalado com períodos de ternura romântica, então você não consegue identificar qual é o problema. Pode até odiar o gaslighting, mas acha que é um preço pequeno a pagar pela intimidade e ternura. Se, como Katie, você ficou solteira por algum tempo, ou se você e seu gaslighter têm filhos, pode temer a ideia de abandonar o relacionamento — mesmo que seja um relacionamento ruim — e, claro, essa dinâmica torna os bons momentos ainda mais preciosos. “Viu”, dizia Katie a si mesma quando seu namorado cada vez mais mal-humorado lhe levava rosas, fazia massagem em seus pés ou

a surpreendia com um vidro de seu perfume favorito. “Ele realmente me ama. Tenho certeza de que essas outras coisas vão acabar.”

Enquanto isso, porém, o senso de si mesma de Katie estava sendo progressivamente enfraquecido. Ela estava começando a se ver como seu namorado a via — excessivamente paqueradora, inadequada, ridícula — e começou a se afastar de suas respostas amigáveis de sempre.

Às vezes, também, os bons tempos vêm em resposta direta aos maus. Um gaslighter pode fazer um sermão por horas sobre seu mau comportamento. Então, quando você estiver quase chorando, ele pedirá desculpas copiosamente. “Por favor, me perdoe — você sabe como eu fico às vezes”, ele poderia dizer. “Eu simplesmente não suporto a ideia de perder você.” Ele pode usar presentes, sexo ou outras intimidades para restaurar sua antiga proximidade — uma resposta que você recebe com um alívio quase insuportável. Veja, você não estava errada, ele é um cara maravilhoso! Quanto mais perturbador o mau comportamento se torna, mais bem-vindo é o bom comportamento que parece apagar o ocorrido e devolvê-la àqueles primeiros dias mágicos. Algumas mulheres passam meses, anos, uma vida inteira esperando por aquela viagem de volta ao passado.

Há muitas maneiras de o glamour e o romance estarem presentes em um relacionamento, e, é claro, nem todas são negativas. Mas, se seu parceiro estiver usando o romance para distraí-la de seus sentimentos — se ele lhe leva flores para impedi-la de criticar seu atraso, ou a insulta na frente de seus amigos e imediatamente faz um elogio extravagante que tira seu fôlego, de modo que você começa a duvidar da própria percepção de que alguma coisa está errada —, então está envolvida em um Gaslighting Glamouroso.

Seu parceiro é um Gaslighter Glamouroso? Veja se os itens desta lista de verificação lhe são familiares.

Você Está Envolvida com um Gaslighter Glamouroso?

Embora alguns dos itens desta lista de verificação sejam negativos, muitos são neutros ou positivos. Mas se você está preocupada que seu parceiro esteja usando glamour para distraí-la de seus sentimentos, até mesmo os itens positivos indicam o gaslighting.

- Você sente muitas vezes como se vocês dois tivessem o próprio mundo especial?
- Você descreveria seu parceiro como “o homem mais romântico que já conheci”?
- Suas brigas e discordâncias são tipicamente seguidas por intensos momentos de proximidade ou romance, marcados por presentes especiais, maior intimidade, melhor sexo?
- Seus amigos ficam impressionados com o quanto seu parceiro é romântico?
- Seus amigos ficam agoniados com o quanto seu parceiro é romântico?
- A impressão que você tem de seu parceiro não combina com a que seus amigos têm?
- Ele se comporta de maneira nitidamente diferente em público e na vida particular?
- Ele é o tipo de cara que precisa encantar a todos na sala?
- Você às vezes sente que ele tem um repertório de ideias românticas que não se encaixam necessariamente em seu temperamento, gostos ou história juntos?
- Ele insiste em ser romântico — sexualmente ou não — quando você diz que não está de bom humor?
- Você sente uma discrepância acentuada entre sua experiência no início do relacionamento e sua sensação agora?

P. S.: Não são apenas parceiros românticos que podem ser Gaslighters Glamourosos. Muitos chefes, colegas, até mesmo amigos e parentes podem nos levar a um mundo de fantasia maravilhoso, cujo preço é o gaslighting que preferiríamos ignorar. Se o seu Gaslighter Glamouroso é homem e você, mulher, ele pode utilizar seu charme sexual em todas as situações, mesmo que não haja chance de um relacionamento sexual real se

desenvolver. Em outras palavras, ele pratica o gaslighting insistindo que você age como se vocês dois estivessem envolvidos no florescer de um romance, mesmo que *saiba* que o relacionamento não é de fato romântico.

Uma amiga Gaslighter Glamourosa pode levá-la à sensação de que são vocês duas contra o mundo, confortando-a com a promessa de “amigas para sempre”, ou a bajulando insistindo em quanto vocês duas são especiais: essa é a isca que ela usa para você suportar o gaslighting. Então, quando você precisa cancelar seu almoço habitual de domingo por causa de uma emergência familiar, ela a acusa de deliberadamente diminuí-la e de não respeitar a amizade. Se você também estiver profundamente envolvida pelo ideal de “amigas para sempre”, pode se convencer de suas tentativas de torná-la vítima de gaslighting; você *acha* que estava cuidando de outra prioridade, mas talvez realmente *estivesse* a desprezando.

Da mesma forma, os parentes Gaslighter Glamouroso podem romantizar a família, incentivando-a a se sentir parte do clã especial. Isso não necessariamente os impede de tentar fazê-la concordar com a visão distorcida deles de quem você é. Talvez eles façam declarações como: “Ah, você está sempre criando tanta confusão!”, ou, “Não sei por que você não consegue ser criativa, como sua irmã”, e, em vez de confrontá-los ou discordar silenciosamente, acredita na visão que eles têm a seu respeito porque quer desesperadamente ser “da família”. E sua concordância parece ser o preço da entrada. Ou você pode ser convidada a se unir a um irmão, pai ou outro parente contra o resto da família, como se vocês dois compartilhassem um mundo especial que ninguém mais entende. Novamente, essa é a isca que o mantém fígado, então, quando sua gaslighter insiste que você veja as coisas da maneira *dela*, você tenta conciliar. “Você é sempre um desmiolado”, sua mãe, irmã ou prima especial pode dizer. Apesar de não concordar com essa avaliação e na verdade se sentir realmente insultado por ela. Mas você ama tanto o jeito “você e ela contra o resto da família” que começa a pensar que talvez *seja* um pouco cabeça de vento, a fim de manter esse vínculo especial.

Como pode ver, em todos esses casos, a fórmula básica para o gaslighting é a mesma: alguém insiste que você concorde com um ponto de vista que *sabe* não ser verdade, mas tenta se convencer que é verdade para conquistar a aprovação dessa pessoa e preservar um relacionamento que faz você se sentir bem, especial, carinhosa e capaz. Sua necessidade de validação externa mantém você no relacionamento gaslighting.

O Gaslighter Bom Rapaz: Quando Você Não Consegue Dizer o que Está Errado

Minha cliente de coaching Sondra estava confusa. Uma mulher ruiva de impressionantes olhos verdes, Sondra tinha 30 e poucos anos, e, à primeira vista, parecia ter o casamento perfeito e a vida perfeita. Ela e seu “marido perfeito”, Peter, tinham três filhos lindos, ela amava seu trabalho como assistente social; e fazia parte de uma rede calorosa e amorosa de amigos e colegas. Embora ela e Peter, também assistente social, fossem tão ocupados quanto os jovens profissionais costumam ser, Sondra sempre se orgulhou do modo como compartilhavam tudo, inclusive o trabalho doméstico e o cuidado com as crianças.

No entanto, Sondra estava se sentindo cada vez mais insatisfeita — por nenhuma razão em particular, ela me assegurou. Na verdade, ela descreveu seu estado emocional como “anestesiado”. Nos últimos três anos, ela estava se sentindo “cada vez mais indiferente”, como se nada importasse muito. Quando pedi a ela que me dissesse a última coisa que a fez se sentir genuinamente alegre, ela parecia angustiada — um olhar que rapidamente escondeu sob sua máscara anterior de calma. “Eu sinceramente não consigo me lembrar”, disse-me ela. “Isso é um mau sinal?”

Quando comecei o trabalho de orientação com Sondra, ela passou a falar de modo um pouco diferente sobre o marido. Pude ver que ele fazia muitas coisas boas para ela e para as crianças, e que, em muitos aspectos, Sondra podia dizer que tinha conseguido o que queria. Mas também pude ver que Peter tinha um temperamento esquentado e impetuoso, que sua família se esforçava muito para não provocar. Embora Sondra estivesse disposta a aceitá-lo, ela nunca sabia o que poderia se transformar ou não em uma batalha, e o esforço para estar continuamente “pronta para a batalha” a mantinha exausta mesmo quando Peter não ficava realmente zangado. Embora ela insistisse que os dois tinham um casamento perfeito, ela parecia se sentir esgotada e deprimida pelo convívio com ele.

“Vamos dizer que eu queira sair à noite para ir a uma reunião de equipe”, disse-me ela. “Peter precisa da mesma noite para uma reunião no trabalho *dele*. E nós não conseguimos encontrar uma babá. Discutiremos por horas qual reunião é mais importante. Acabo me sentindo exausta pela coisa toda. Peter vai continuar dizendo

coisas como: ‘Você tem certeza de que precisa ir? Sabe como tende a se preocupar demais com pequenas coisas’, ou, ‘Lembra-se daquela outra reunião — você pensou que era importante e não era. Tem certeza de que não é o caso desta vez?’ No final, posso até ‘vencer’ e ser a única a ir. Mas então Peter vai me olhar como se dissesse: ‘Está feliz agora? Você venceu!’ De alguma forma nunca me sinto satisfeita. Só me sinto exausta.”

Sondra, ao que me pareceu, estava envolvida com um Gaslighter Bom Rapaz, um homem que precisava parecer sensato e “bom”, mas que, no entanto, estava profundamente comprometido em fazer as coisas do próprio jeito. Meu amigo e colega de longa data, o psicoterapeuta Lester Lenoff apropriadamente rotula isso como “complacência desrespeitosa”, quando a fachada é de aquiescência, mas a verdadeira intenção é de descaso. Peter *parecia* estar respeitando Sondra, mas o tempo todo ele continuava sugerindo que talvez ela não soubesse do que estava falando, ou que talvez estivesse se preocupando demais. No final, essa desconsideração e desrespeito foram o que Sondra absorveu da discussão — e foi isso que a fez se sentir frustrada, tenha ela “ganhado” ou “perdido”.

Se você está envolvida com um cara assim, muitas vezes pode se sentir confusa. Pode sentir, em algum nível, que está sendo rejeitada ou desrespeitada — que seus desejos e preocupações nunca realmente são considerados —, mas você nunca consegue apontar o que está errado.

Todos reagimos às pessoas quando algo parece “errado”, mesmo que não consigamos explicar o porquê. O chefe que nos chamou para uma avaliação de trabalho aparentemente positiva apenas para nos deixar nos sentindo instáveis e inseguros. A amiga que tanto fez por nós — ainda assim, de alguma forma, nunca temos tempo para encontrá-la. O namorado que “deveríamos” adorar, que parece tão bom na teoria — e mesmo assim não conseguimos achar um meio de confiar nele. O parente que é um verdadeiro santo — ainda assim sempre voltamos da casa dele mal-humorados e deprimidos.

Muitas vezes, essas experiências confusas são sinais de gaslighting — o enfraquecimento ou a negação do senso de realidade por um gaslighter que precisa estar certo. O que se extrai da conversa não é o que realmente aconteceu, mas a mensagem oculta: “Você está errada, e eu estou certo!” Então você se vê cedendo sem saber por que e conseguindo o que quer sem sentir-se satisfeita. Apesar de não ter certeza do que reclamar, você sabe que algo está errado. Como Sondra, você se sente anestesiada, impotente, sem alegria — e ainda mais deprimida por não saber por quê.

O problema, simplesmente, é que seu gaslighter está preso à necessidade de se autoafirmar e seu senso de estar certo. Ele *necessita* fazer coisas legais, mas não porque se preocupa com *você*; ele está apenas desesperado para provar o quanto é maravilhoso. Isso faz com que você se sinta solitária, mesmo que não saiba por quê. Mas você está desesperada para ter um bom sentimento em relação a ele e que pense em você de modo positivo, então ignora suas frustrações. Como Sondra, você pode até se “anestesiar”.

Você está envolvida com um Gaslighter Bom Rapaz? Veja se alguma dessas situações lhe é familiar.

Você Está Envolvida com um Gaslighter Bom Rapaz?

- Ele está constantemente tentando agradar a você e a outras pessoas?
- Ele oferece ajuda, apoio ou cede de alguma forma que a deixa frustrada ou vagamente insatisfeita?
- Ele está disposto a negociar acordos domésticos, sociais ou de trabalho com você, mas ainda assim você não se sente “ouvida”, mesmo que pareça ter obtido o que pediu?
- Você sente que ele sempre consegue o que quer, mas você nunca consegue descobrir como isso aconteceu?
- Você se sente como se nunca conseguisse exatamente o que queria, mas não consegue identificar qual é sua reclamação?
- Você se descreveria como feliz em seu relacionamento, mas de alguma forma se sente anestesiada, desinteressada ou desanimada com a vida em geral?
- Ele pergunta sobre o seu dia, ouve atentamente e responde com empatia, mas, de alguma forma, você acaba a maioria dessas conversas se sentindo pior do que antes?

O Intimidador: Quando Ele Intimida, Provoca Sentimento de Culpa e Sonega Informações

O Gaslighting Glamouroso e o Bom Rapaz são muitas vezes difíceis de detectar porque muito do comportamento envolvido é bastante desejável em outras circunstâncias. Mas alguns comportamentos de gaslighting são mais obviamente problemáticos: gritar, humilhar, boicotar, incitar sentimentos de culpa e outros tipos de punição e/ou intimidação. Você pode ter todos os tipos de motivos para tolerar esse comportamento desagradável — vê esse homem como sua alma gêmea; acha que é um bom pai para seus filhos; acredita que suas críticas estão corretas — mas você também sabe, em algum nível, que não gosta de ser tratada dessa maneira.

Em alguns casos, essas ações problemáticas se alternam com o comportamento do Glamouroso ou do Bom Rapaz. Em outros casos, caracterizam muito do relacionamento que seria correto chamar de Gaslighter Intimidador. O marido de Melanie, Jordan, por exemplo, era um Intimidador clássico. Como não conseguiu encontrar o salmão selvagem para o jantar, Jordan a humilhou, gritou com ela e a soterrou de perguntas que ela não podia responder. Então parou de falar com ela por várias horas. Era assim que ele sempre reagia quando não gostava de algo que ela fazia, e agora Melanie se sentia esgotada por seus ataques. Ela há muito havia parado de tentar se defender, embora nunca tivesse parado de tentar conquistar seu amor. Melanie ainda achava que a aprovação de Jordan provaria que ela era uma mulher forte, inteligente e competente, que merecia ter uma vida boa e feliz, e que a rejeição do marido era a prova definitiva de sua falta de valor.

Envolver-se com um Gaslighter Intimidador é um desafio, para dizer o mínimo. Para tornar seu relacionamento mais satisfatório, os dois precisarão trabalhar em duas áreas: o gaslighting e a intimidação, que é desagradável mesmo quando não faz parte do gaslighting. O Intimidador pode precisar alterar seu modo de se relacionar — mas você também precisará trabalhar na própria capacidade para resistir a suas ações intimidadoras, de modo que não ceda imediatamente para evitar o desagradado.

Você está envolvida com um Intimidador? Veja se reconhece alguma destas situações.

Você Está Envolvida com um Gaslighter Intimidador?

- Ele a coloca para baixo ou encontra outras maneiras de tratá-la com desprezo, seja na frente de outras pessoas ou quando vocês dois estão sozinhos?
- Ele usa o silêncio como uma arma contra você, seja para conseguir o que quer ou puni-la quando o desagrada?
- Ele explode de raiva de forma frequente ou regular?
- Você se sente com medo na presença dele ou ao pensar nele?
- Você sente que ele zomba de você, seja abertamente ou sob o disfarce de “brincadeira” ou “apenas provocação”?
- Ele de forma frequente ou regular ameaça a abandonar se você o desagrada, ou sugere ou insinua que ele pode ir embora?
- Ele de forma frequente ou regular invoca seus piores medos sobre si mesma? Por exemplo: “Lá vai você de novo — você é tão exigente!”, ou, “É isso aí, você é igual a sua mãe!”.

Gaslighting: Uma Nova Epidemia

Por que o gaslighting está se tornando um problema tão disseminado? Por que tantas mulheres inteligentes e fortes acabam presas em relacionamentos debilitantes que fariam com que os casamentos dos anos 1950

parodiados em programas de TV parecessem um mar de rosas? Por que tantos homens e mulheres estão lutando para se desvencilhar de empregadores, familiares, cônjuges e amigos nitidamente manipuladores e muitas vezes cruéis? Por que a verdade dessas relações se torna tão difícil de enxergar?

Acredito que há três razões principais para a Epidemia de Gaslight, um poderoso conjunto de mensagens em nossa cultura que vão além de qualquer uma de nossas razões individuais para permanecer em relacionamentos gaslighting.

A Profunda Mudança nos Papéis das Mulheres — e a Reação contra Essa Mudança

No que diz respeito aos relacionamentos românticos e profissionais entre homens e mulheres, é importante lembrar que os papéis das mulheres mudaram rápida e repentinamente. A última vez que os papéis das mulheres mudaram de forma tão drástica foi durante a Segunda Guerra Mundial, quando um grande número de mulheres subitamente teve que adentrar a força de trabalho para assumir os empregos abandonados pelos homens quando entraram nas forças armadas. A resposta de Hollywood ao novo poder econômico das mulheres foi produzir vários filmes mostrando o “gaslight”, incluindo o próprio original, *Gaslight*, com Ingrid Bergman e Charles Boyer. Nesses filmes, homens poderosos e charmosos conseguiam convencer mulheres fortes, mas vulneráveis, a abrir mão das próprias perspectivas, um tipo de relacionamento que parecia associado às mudanças abruptas nas expectativas e experiências de ambos os sexos.

Tanto na década de 1940 como em nossa era, as mulheres de repente adquiriram novo poder em suas vidas profissionais e pessoais — uma transformação nos papéis que tanto elas como seus parceiros podem ter considerado ameaçadora. Apesar de sua recém-descoberta liberdade para trabalhar, concorrer a cargos públicos e, de modo geral, participar da vida social, muitas mulheres ainda desejavam alguma versão de um relacionamento tradicional — um homem forte em quem pudessem confiar para obter orientação e apoio. E muitos homens, em algum nível, se sentiram ameaçados pelas novas exigências das mulheres por uma voz igual nas esferas pública e privada.

Como resultado, acho que alguns homens reagiram tentando controlar as mesmas mulheres fortes e inteligentes pelas quais eram atraídos. E algumas mulheres responderam ativamente “reprogramando” a si mesmas para se escorarem em seus parceiros, não apenas em busca de apoio emocional, mas do próprio senso de identidade: “Quem sou eu no mundo?” Toda uma nova geração de gaslighters e gaslightees foi criada.

Paradoxalmente, também, o próprio movimento feminista que deu mais opções à mulher também ajudou a criar pressão sobre muitas de nós para sermos fortes, bem-sucedidas e independentes — o tipo de mulher que teoricamente estaria imune a qualquer forma de abuso por parte dos homens. Como resultado, as mulheres que estão em relacionamentos gaslighting ou outros tipos de relações abusivas podem se sentir duplamente envergonhadas: primeiro, por estarem em um relacionamento ruim e, segundo, por não cumprirem seus padrões autoimpostos de força e independência. Ironicamente, as mulheres podem usar as próprias ideias destinadas a apoiá-las como uma razão para *não* pedir ajuda.

Individualismo Desenfreado — e o Isolamento que Vem com Ele

As sociedades tradicionais podem não ter oferecido muito espaço para o desenvolvimento individual, mas eram muito boas em conectar a maioria das pessoas dentro de uma rede segura de relacionamentos. Não estou dizendo que as mulheres nunca foram isoladas em seus casamentos, mas elas tendem a ter acesso a um conjunto mais amplo de relacionamentos familiares, bem como a rituais sociais que as tornam parte de um todo maior. Mesmo em nossa sociedade industrial moderna, tanto homens quanto mulheres tinham acesso muito mais amplo a grupos sociais — sindicatos, igrejas, grupos comunitários, grupos étnicos — até algumas décadas atrás. Pelo menos até certo ponto, as pessoas faziam parte de um mundo maior em que qualquer indivíduo — até mesmo o cônjuge ou o empregador — podia ser visto em um contexto mais amplo.

Agora, com nosso alto nível de mobilidade individual e o foco de nossa sociedade no consumismo, tendemos a ser muito mais isolados socialmente. Passamos longas horas no trabalho, muitas vezes com um grupo de pessoas em constante mudança, e nossas horas de lazer geralmente são gastas em situações privadas — com um parceiro ou com alguns amigos, e não como parte de um grupo da igreja, sindicato ou organização comunitária. Em tal

contexto, qualquer indivíduo pode ter uma enorme influência, à medida que nos isolamos de outras fontes de informação e reação. Um parceiro parece ser a única fonte de apoio emocional; um empregador parece ter poder quase ilimitado sobre a autoestima profissional; um amigo pode ser uma das poucas conexões humanas em uma vida ocupada e isolada.

Como resultado, concentramos toda a nossa necessidade de aprovação nesses relacionamentos, em que esperamos completar ou definir nosso senso de quem somos. Nas culturas tradicionais, teríamos uma ampla gama de conexões emocionais que poderiam nos ajudar a nos sentir estáveis e estruturados; na sociedade moderna, muitas vezes temos apenas uma pessoa — um parceiro, amigo ou membro da família — a quem recorrer quando buscamos uma profundidade de compreensão e conexão que nenhum relacionamento único de fato é capaz de satisfazer. Sedentos por reafirmação de que somos bons, capazes e dignos de amor, e cada vez mais isolados de outras conexões, somos os principais candidatos ao gaslighting.

A Cultura do Gaslight

O gaslighting pode encontrar ainda mais adeptos no cenário atual, em que as pessoas se sentem mais ansiosas do que nunca. Todos nós somos constantemente bombardeados por uma confusão de notícias e informações que sabemos que podem não ser precisas — e podem até ser consideradas “fake news” ou “notícias falsas”. Em tal clima, nos tornamos menos seguros do que acreditamos e, consequentemente, mais vulneráveis ao gaslighting do que nunca.

Um incidente de março de 2016 ilustra drasticamente o profundo poder do gaslighting — e sua difusão em nossa cultura. O diretor de campanha do então candidato Donald Trump, Corey Lewandowski, foi acusado de puxar com força o braço de uma repórter do Breitbart News, Michelle Fields, enquanto ela se aproximava de Trump com uma pergunta. O incidente foi testemunhado pelo repórter do jornal *Washington Post*, Ben Terris, e mais tarde confirmado por um vídeo divulgado pela polícia local, que acabou por acusar Lewandowski de agressão. Terris relatou o incidente, mas a história vazou no Twitter antes de sua versão ser publicada.

Imediatamente, os responsáveis pela campanha de Trump insistiram que o incidente nunca havia acontecido, que Fields estava “delirando”, que outro vídeo refutava a história. Isso foi um gaslighting clássico: tanto Fields, quem sofreu o incidente, quanto Terris, que testemunhou de perto e se compadeceu com Fields imediatamente depois, começaram a duvidar da própria realidade.

“Quando falei com Fields na semana passada”, escreveu Terris em novembro de 2016, “ela me disse que na época começou a questionar sua memória do ocorrido, apesar de ter as contusões para prová-lo”. Terris confessou que também começou a duvidar do que havia visto. Seu relato no *Washington Post* sobre o incidente e suas consequências foi intitulado “A guerra da campanha de Trump sobre a realidade me fez questionar o que vi. Como um incidente em março previu meses e meses de gaslighting.”

O gaslighting é doloroso e desafiador o suficiente para resistir quando ocorre na privacidade de seu relacionamento. Mas, nesse caso, inúmeros políticos e alguns repórteres estavam unidos em uma tentativa de convencer a todos nós de que um determinado incidente nunca havia ocorrido — a despeito de relatos confiáveis de testemunhas oculares e até de vídeos. Sua força persuasiva era tão grande que mesmo aqueles que fizeram parte do incidente começaram a duvidar do que haviam vivenciado — o gaslighting explícito ou tácito apresenta uma força perturbadora em nossa cultura.

Esses usos políticos do gaslighting são bastante perturbadores. No entanto, o problema vai mais fundo — para aspectos de nossas vidas que parecem ser muito pessoais, mas que na verdade são profundamente influenciados por uma cultura que repetidamente nos encoraja a acreditar em ideias que obviamente não são verdadeiras.

A publicidade insiste em que nenhum homem pode amar uma mulher que não tenha um corpo perfeito tamanho 36 e um rosto maravilhosamente maquiado; mas sei pela minha experiência e observação que não é assim. Educadores dizem aos meus filhos que a aprendizagem é valiosa por si só, mas ao mesmo tempo lhes recordam de que, se não tiverem as notas e as classificações suficientes, não entrarão nas faculdades que desejam. Os políticos nos dão uma razão para suas ações, depois mudam de ideia no meio do caminho e oferecem outra, sem nunca admitir que a nova “linha partidária” não é a mesma que a anterior. Nesse sentido, acredito, estamos vivendo em uma cultura de Gaslight. Em vez de sermos encorajados a descobrir ou criar nossa realidade, somos

bombardeados com um milhão de diferentes e poderosas demandas para ignorar nossas respostas e aceitar como nossas quaisquer que sejam as necessidades ou visões que estejam sendo comercializadas no momento.

Encontrando um Novo Caminho

Felizmente, existe uma solução para o problema do gaslighting. A chave para libertar-se dessa síndrome incapacitante não é fácil, mas é simples. Tudo o que você precisa fazer é entender que já é uma pessoa boa, capaz e digna de amor, que não *precisa* de um parceiro idealizado para lhe atribuir aprovação. Claro, isso é mais fácil de dizer do que fazer. Mas quando você percebe que só você é capaz de definir seu senso de si mesma — que é uma pessoa de valor e que merece ser amada, independentemente do que seu gaslighter pense — você deu o primeiro passo em direção à liberdade.

Quando entende que todo o seu senso de si mesma não depende do gaslighter, você se torna disposta a persistir no fim do gaslighting. E como sabe que tem o direito de amar e de ter uma vida boa, é capaz de tomar uma posição: ou seu gaslighter a trata bem, ou você vai embora. Essa é a vantagem de que precisa para recuar, encarar claramente a realidade e se recusar a ceder às críticas implacáveis, às exigências de perfeição e ao comportamento manipulador de seu gaslighter.

Sei que isso parece assustador agora, mas não se preocupe. Eu a guiarei durante todo o processo e mostrarei como acabar com o gaslighting. Quando você estiver *disposta* a abandonar seu relacionamento, poderá decidir se *quer* ou não o abandonar.

Foi assim que funcionou para Melanie. Pouco a pouco, ela aprendeu a se ver como a mulher inteligente, gentil e competente que realmente era. Aprendeu como se livrar das discussões destruidoras que nunca conseguiria vencer, e como desligar a voz irritante, crítica e humilhante de seu marido quando começava a ouvi-la na própria cabeça.

Quando Melanie ficou mais forte, percebeu que Jordan estava profundamente engajado no gaslighting. Ele realmente precisava estar certo o tempo todo, mesmo à custa de Melanie. Depois de um tempo, ela parou de idealizá-lo e deixou de se importar tanto com a aprovação dele. E, quando isso aconteceu, percebeu que não estava recebendo amor, carinho ou companhia suficientes da parte de Jordan que fizessem seu casamento valer a pena. Deixou o marido e finalmente começou um novo relacionamento, mais satisfatório.

Essa foi a escolha de Melanie; pode não ser necessariamente a sua. Você pode descobrir que uma vez que não precisa mais da aprovação de seu gaslighter, consegue reagir a ele de forma diferente. E talvez o comportamento dele, ao contrário do de Jordan, também mude. Se seu gaslighter for um membro da família ou um empregador, você poderá encontrar maneiras de limitar o relacionamento enquanto ainda está nele — visitando sua mãe apenas quando puder levar um amigo, por exemplo, ou encontrando maneiras de trabalhar menos próxima a seu chefe abusivo. Ou, como Melanie, pode decidir terminar o relacionamento gaslighting de uma vez por todas.

Seja qual for a decisão certa para você, existe uma fonte profunda de poder dentro de você para se libertar do Efeito Gaslight. O primeiro passo é se tornar consciente de seu papel no gaslighting, as maneiras como seu comportamento, desejos e fantasias a levam a idealizar o gaslighter e buscar sua aprovação. Então, vamos para o Capítulo 2 e ver mais de perto os passos do Tango do Gaslight.

O Tango do Gaslight

Trish é uma mulher alta e atlética, com 20 e tantos anos, cabelos compridos e loiros. Impetuosa e dinâmica, seria a primeira a admitir que vivia para discutir. Ela integrou a equipe de debate no ensino médio, concorreu para o conselho estudantil na faculdade e se tornou uma das melhores advogadas, debatendo questões, como dizia, para ganhar a vida. Porém, as constantes discussões no casamento se tornaram motivo de preocupação, e ela veio a meu consultório esperando que eu a ajudasse a encontrar outra maneira de lidar com o marido cada vez mais beligerante, Aaron. “Ele acha que está sempre certo”, disse-me Trish, com o que logo reconheci como um característico balançar de cabeça sempre que começava a reclamar do marido. “Ele não percebe que é lógico que *eu* estou sempre certa!”

Trish riu ao dizer isso, para se certificar de que eu entendesse que ela estava brincando. Senti, no entanto, que havia mais do que um mero resquício de verdade na piada. Trish era muito preocupada em estar certa — e em deixar isso bem claro para os outros. A noção de “concordar em discordar” ou “evitar uma briga” era totalmente estranha a ela.

Enquanto Trish e eu trabalhávamos nas questões que a levaram até meu consultório, percebi que ela era vítima de gaslighting. Seu marido, um advogado poderoso como ela, também vivia para discutir e, sempre que discordavam, reunia um enorme acervo de fatos para fazê-la aceitar sua vontade. Na verdade, quando se conheceram, ambos pareciam apreciar as discussões ruidosas e o “sexo de reconciliação” que vinha logo depois. Agora, Trish confessou, estava se sentindo esgotada. “Não posso *sempre* estar errada”, disse-me certa vez, em um tom de voz atipicamente baixo. “Não posso ser *tão* burra.”

Aos poucos, veio à tona que Trish não era apenas vítima do estilo combativo e opressor de Aaron. Ela descobriu que era uma participante ativa — ainda que de forma inconsciente — do Tango do Gaslight. Por mais que seu marido precisasse “esmagá-la” com fatos e números, ela precisava enfraquecê-lo com contra-argumentos e apelos emocionais. Quando perguntei o que aconteceria se ela simplesmente cortasse a discussão dizendo: “Bem, não vejo as coisas assim, mas estou disposta a pensar nisso”, ela quase explodiu.

“Você não entende!”, disse ela veementemente, de repente direcionando toda a força de sua necessidade de estar certa para *mim*. “Não *suporto* quando Aaron acha que sou uma loira burra — não *suporto*! É a sensação mais terrível — fico fora de mim — sinto como se eu fosse capaz de pular de um penhasco, quebrar a casa ou fazer *qualquer coisa* para fazê-lo mudar de ideia. Eu *não consigo* deixar para lá quando ele faz isso — realmente *não consigo*.”

“Não consegue?”, perguntei a ela.

“*Não!*”, disse Trish, sua voz mais alta e mais tensa do que nunca. “Se ele pensa *isso* de mim — quero dizer, ele é meu *marido*. Por que ele *se casou* comigo se é isso que pensa? E se isso for *verdade*?”

A situação de Trish foi um exemplo perfeito de quantos de nós acabamos presos no Tango do Gaslight. Pessoas que se tornam gaslightees muitas vezes têm pavor de ser mal compreendidas. Apesar da confiança e força que exibem, são extremamente vulneráveis às opiniões de entes queridos e pessoas de seu convívio. Nos relacionamentos íntimos, especialmente, tendem a dar muito poder ao homem ou à mulher que amam, atribuindo a seus parceiros uma capacidade quase mágica de “vê-los” e “entendê-los de verdade”.

Nesse cenário, ser incompreendido parece um golpe mortal. Para Trish, seu marido vê-la como “errada” parecia muito mais grave do que uma simples discordância ou uma pequena divergência de opinião. Para ela, era uma ferida mortal em seu senso de identidade. E se Aaron a desaprovava diligentemente, era como se o mundo desaparecesse sob seus pés. Por ter idealizado Aaron, acabou desesperada por sua aprovação e reafirmação como uma pessoa inteligente e competente — deixando-se vulnerável ao gaslighting.

Uma das discussões do casal foi sobre o uso de Trish do cartão de crédito, pelo qual ela pagava inteiramente. Ela era compradora impulsiva e gostava de comprar roupas no caminho do trabalho para a casa. Ela sempre pagava as contas no prazo, mas criava algumas dívidas todo mês. Aaron, um tipo mais frugal, que cresceu em uma família de baixa renda, insistia que o que Trish via como um uso razoável de recursos era na verdade uma extravagância perigosa. Quando aponteí que, em termos práticos, a opinião dele não importava porque Trish controlava o cartão de crédito, ela me encarou incrédula. “Mas como posso viver com um homem que pensa tão mal a meu respeito?”, protestou. Ganhar a discussão com o marido — insistir em que ele concordasse com o conceito que tinha de si mesma — era mais importante do que ele tentar controlar como ela gastava o próprio dinheiro.

Como vimos no Capítulo 1, o gaslighter precisa desesperadamente estar certo para reforçar seu senso de identidade e manter o senso de poder. A gaslightee tende a idealizá-lo e ansiar por sua aprovação. A necessidade de Trish pela aprovação de Aaron a levou a discutir infinitamente, tentando convencê-lo a compartilhar seus pontos de vista, especialmente sua visão de si mesma. Talvez ele não conseguisse deixar para lá, mas ela também não. Apesar de Aaron normalmente vencer as discussões, os dois estavam igualmente engajados em discutir, porque Aaron precisava estar certo e Trish, de aprovação. Isso fez com que suas discussões se tornassem supercarregadas — e deixou Trish se sentindo superderrotada.

Dançando o Tango do Gaslight

Embora olhando de fora o gaslighting pareça trabalho de um único e abusivo gaslighter, sempre envolve a participação ativa de duas pessoas. Essa é a boa notícia. Se cair na armadilha de um relacionamento gaslighting, você pode não ser capaz de mudar o comportamento do gaslighter, mas certamente pode mudar o seu. Mais uma vez, não é fácil, mas é simples: *you can end gaslighting as soon as you stop trying to win the argument or convince the gaslighter to be reasonable. In fact, the best way to end gaslighting is to stop participating.*

Então, vamos olhar mais de perto os intricados passos do Tango do Gaslight. A dança geralmente começa quando um gaslighter insiste que algo é verdade, apesar de saber “lá no fundo” que é mentira. Lembra-se da Katie, do Capítulo 1? Seu namorado, Brian, insistia que ela estava cercada de homens maliciosos e dissimulados, embora ela considerasse a maioria das pessoas simplesmente amigável. Da mesma forma, o chefe de Liz insistia que estava do seu lado, apesar de todas as evidências de que estava tentando sabotá-la. E a mãe de Mitchell disse que não o estava insultando, embora o nó em seu estômago fosse uma prova poderosa do contrário.

Agora, as pessoas discordam, distorcem a verdade e se insultam o tempo todo, e essas experiências não são propriamente gaslighting. Na teoria, Katie poderia simplesmente dar de ombros e dizer: “Bem, você pode ver esses caras como ogros, mas acho que estão apenas sendo amigáveis, e não pretendo mudar.” Da mesma forma, quando o chefe de Liz começou a lhe jogar seu charme, ela poderia ter lhe lançado um olhar bem sério e pensado: “Certo, há algo suspeito aqui — me pergunto o que seria.” Da mesma forma, Mitchell poderia ter dito: “Mãe, você está me ridicularizando, isso me magoa e, enquanto fizer isso, não vou falar com você.” Se algum desses gaslightees tivesse sido capaz de reagir dessa maneira, não haveria Efeito Gaslight.

Isso não quer dizer que o namorado de Katie, o chefe de Liz ou a mãe de Mitchell teriam agido de forma diferente. Eles poderiam até mudar, mas também poderiam ter teimado e se tornado ainda mais resistentes. Então, Katie, Liz e Mitchell teriam que enfrentar escolhas difíceis sobre o que fazer em seguida. Mas não se envolveriam em gaslighting.

O gaslighting só ocorre quando uma gaslightee tenta — conscientemente ou não — entrar em um acordo com o gaslighter ou fazê-lo ver as coisas à sua maneira, porque quer desesperadamente sua aprovação para se sentir completa. Katie discute com Brian, insistindo que ela *não está* flertando. Então tenta ver as coisas do ponto de vista dele para se sentir uma boa e leal namorada — que nunca flertaria na frente do namorado. Liz tenta explicar a seu chefe todas as coisas ruins que lhe aconteceram. Depois, tenta se convencer de que ele está certo — ela está apenas paranoica. Assim, consegue se sentir uma funcionária boa e competente, com o poder de fazer sua situação profissional funcionar. Mitchell tenta enfrentar a mãe, para fazê-la falar com ele de forma mais gentil. Mas quando ela o chama de rude, ele se preocupa que talvez esteja certa. Os três gaslightees *sabem*, no fundo, que os gaslighters estão dizendo algo que não parece verdade. Mas, em vez de manter suas percepções,

tentam ganhar a aprovação dos gaslighters, encontrando uma maneira de os dois concordarem. Na maioria das vezes, tentam mudar a si mesmos, cedendo.

Por que Entramos na Dança?

Por que nos desdobramos para nos ajustar à visão de um gaslighter? Acredito que há duas razões: medo do Apocalipse Emocional e Desejo de Fusão.

O Medo do Apocalipse Emocional

A maioria dos gaslighters parece ter sempre na manga uma arma secreta, uma explosão emocional que devasta tudo a seu redor e envenena a atmosfera por semanas. Uma pessoa em um relacionamento gaslighting teme que, se o gaslighter for pressionado demais, o Apocalipse Emocional seja evocado, algo ainda pior do que o atrito contínuo de perguntas irritantes e comentários ácidos. Esse apocalipse é uma experiência tão dolorosa que, em determinado momento, a gaslightee fará qualquer coisa para evitá-lo.

O Apocalipse Emocional pode acontecer apenas uma vez, ou nunca, mas o medo é, às vezes, ainda pior do que o evento em si. A gaslightee fica apavorada com a possibilidade de seu parceiro gritar, criticá-la ou até mesmo deixá-la, e tem certeza de que, se seu medo se concretizar, ficará completamente devastada. “Você sente que vai morrer”, disse uma de minhas pacientes, que não se sentiu reconfortada com minha resposta: “Mas você *não vai*.”

O Apocalipse Emocional para Katie era a raiva de Brian. Ela nunca sabia quando ele simplesmente explodiria de raiva. Sua versão particular de raiva envolvia muitos gritos, o que Katie achava, sobretudo, assustador. Embora soubesse que ele nunca bateria nela; ainda assim, apenas o tom de voz alto e irritado era suficiente para deixá-la ansiosa. Depois de um tempo, ela se viu cedendo a tudo que ele dissesse, só para evitar os gritos.

Se Katie cedesse apenas de forma superficial, mantendo-se firme em seu interior, sabendo que ela *não estava* sendo paqueradora, poderia ter escapado dos piores efeitos do gaslighting — a perda de confiança, a desorientação, a crescente depressão. Mas ela pensou que se cedesse dessa maneira não passaria de uma covarde tentando constantemente apaziguar o namorado. Tampouco queria encarar o fato de que ele tinha um temperamento tão ruim — tão distante do cara ideal que acreditava que ele era. Assim, havia fortes razões para acreditar que Brian estava certo; dessa forma, ela não seria covarde nem ele, uma pessoa má. Em algum nível, Katie preferiu ver a situação como concordar com um namorado perceptivo em vez de ceder a um irracional. E, assim, toda vez que cedia a Brian para evitar uma explosão, uma parte de Katie se perguntava se ele estava certo. O preço que pagou por se apegar a essas ideias foi sofrer o gaslighting — permitindo que seu namorado definisse sua visão de mundo e a forma como se enxergava.

O chefe de Liz a ameaçava de outro tipo de apocalipse — a derrota profissional. Ela se dedicava ao poderoso emprego e não suportava a ideia de perdê-lo. Temia também que sua reputação profissional estivesse em jogo. E se o chefe a demitisse e espalhasse boatos desagradáveis sobre sua incompetência e personalidade “paranoica”? Quem a contrataria? Assim como Katie não queria encarar o bullying do namorado, Liz temia pensar objetivamente em quanto poder o chefe realmente tinha e quais eram suas opções. Então, quanto pior o comportamento do chefe, mais duvidava de si mesma.

O apocalipse que paralisou Mitchell foi a culpa. Desde sempre, preocupava-se em não decepcionar a mãe e esperava compensar todas as outras decepções da vida dela. Como resultado, acabou vulnerável ao gaslighting. Embora ela raramente o acusasse diretamente, seus olhares amargurados eram mais poderosos do que palavras. “Sinto como se tivesse partido seu coração”, disse-me ele em uma sessão especialmente dolorosa. “Eu faria qualquer coisa para evitar aquele olhar e saber que fui a causa dessa dor.” Em vez de perguntar a si mesmo, de forma realista, quais suas chances de fazer a mãe feliz e como estava disposto a se sacrificar para isso, Mitchell insistia que ela *seria* feliz — se ele pudesse ser um filho melhor.

Às vezes, as reações do gaslighter se tornam cada vez mais dolorosas — de comentários cáusticos a gritos, de culpa implícita a acusações explícitas. E, se a gaslightee resiste, o comportamento piora — gritos diários, pratos quebrados, ameaças de abandono. Ela pensa que resistir provoca uma escalada, que não é seguro discordar nem em pensamento. Ceder completamente — em pensamento, emoção e atitude — parece o único caminho seguro.

Quando as pessoas me contam sobre seus medos apocalípticos, geralmente adotam duas posições contraditórias. Por um lado, expressá-los os faz parecer banais, então minhas pacientes vivenciam muita vergonha e insegurança. “Sei que não parece muito...”, dizem. “Só uma idiota ficaria chateada com algo tão pequeno.” Ou: “Tenho certeza de que não é grande coisa. É que *sou* tão covarde. Ele está sempre dizendo que sou sensível demais.”

Por outro lado, se peço a uma gaslightee que imagine o que aconteceria se reagisse ao Apocalipse Emocional com um encolher de ombros ou saindo da sala, ela insiste desesperadamente que não entendo o quanto a situação é terrível. “Ele vai *continuar* gritando”, diria. “Se eu sair ou pedir para parar, ele vai gritar *mais*.” Se pergunto o que torna os gritos tão assustadores, recebo um olhar de descrença. É como se a arma secreta do gaslighter, seja qual for, tivesse o poder de aniquilar a gaslightee e destruir seu mundo inteiro.

Sei que o risco do Apocalipse Emocional é assustador. Mas os gritos *não* destruirão você. As críticas *não* serão o fim do mundo. Os insultos, por mais dolorosos que sejam, não farão sua casa ruir a seu redor. Sei que *parece* que o Apocalipse Emocional vai destruí-la — mas não vai. Quando vir além do medo que a sufoca e obscurece sua mente, conseguirá ignorar o ponto de vista do gaslighter e se recusar a entrar na dança — não acreditando no que ele diz nem discutindo, mas simplesmente se agarrando a sua verdade interior.

Apocalypse Now: As Armas Secretas do Gaslighter

O que *you* acha mais doloroso? Seu gaslighter é um especialista em usar esse ponto fraco como arma secreta. Ele pode:

- **Lembrar-lhe de seus piores medos:**
“Você está muito gorda/frígida/sensível/difícil...”
- **Ameaçá-la com o total abandono:**
“Ninguém nunca vai amar você de novo.”
“Você vai ser solteira pelo resto de sua vida.”
“Ninguém mais aguentaria você.”
- **Invocar outros relacionamentos problemáticos:**
“Não me admira que você não consiga se dar bem com seus pais.”
“Talvez seja por isso que sua amiga Suzi desistiu de você.”
“Você não entende, é por isso que seu chefe não respeita você.”
- **Usar seus ideais contra você:**
“O casamento não envolve amor incondicional?”
“Eu pensei que amigos deveriam ser solidários.”
“Uma verdadeira profissional seria capaz de suportar a pressão.”
- **Fazer você duvidar das próprias percepções, memória ou senso de realidade:**
“Eu nunca disse isso — você só imaginou.”
“Você prometeu pagar essa conta; não lembra?”
“Minha mãe ficou muito magoada com o que você disse.”
“Nossos convidados a acharam ridícula — todos estavam rindo de você.”

Um dos primeiros passos para se libertar de um relacionamento gaslighting é reconhecer o quanto você acha esse Apocalipse Emocional desagradável e doloroso. Se odeia que gritem com você, tem o direito de insistir que gritos não façam parte de seus desentendimentos. Talvez outra mulher não se importe com a gritaria; mas você, sim. Se isso a torna sensível demais, que seja. Você tem o direito de estabelecer os *seus* limites, não os de alguma mulher mítica, “menos sensível”.

Ao mesmo tempo, é útil para você perceber que gritos não farão seu mundo desmoronar — não para que seu gaslighter se ache no direito de continuar gritando com você, mas para que você não se sinta compelida a ceder todas as vezes que ele ameaçar gritar. Pode não ser divertido sair de perto de um homem gritando, fechar a porta de seu escritório ou até mesmo sair de casa. E sua resposta desarmada pode na verdade provocar uma retaliação ainda maior. Mas é importante não sentir que seu parceiro tem uma arma tão potente, capaz de sempre a obrigar a ceder.

No Capítulo 6, examinamos mais de perto algumas técnicas para definir esses limites e fortalecer seus valores pessoais de respeito próprio — os primeiros passos para acabar com o gaslighting. Primeiro, porém, quero analisar a segunda razão pela qual tantos de nós desistem de nossas percepções para participar do Tango do Gaslight.

O Desejo de Fusão¹

Pessoas propensas a sofrer gaslighting parecem ter algo em comum. Por mais fortes, inteligentes ou competentes que sejamos, sentimos uma urgente necessidade de obter a aprovação do gaslighter que idealizamos. Sem essa aprovação, não conseguimos nos enxergar como as pessoas boas, capazes e dignas de amor que tanto desejamos ser. Por precisar da validação de nosso gaslighter, ficamos aterrorizados por nos sentir apartados dele de alguma forma. Por isso, encarar as coisas de maneira diferente ou ter preferências distintas das de nossos amados nos deixa nervosos.

Mariana era uma mulher voluptuosa com 40 e poucos anos, cabelos loiro-claros e grandes olhos azuis. Supervisora de um pequeno escritório, esteve presa por anos em um relacionamento gaslighting com sua amiga Sue. Certa vez, pedi a Mariana que descrevesse um desentendimento com a amiga e quase provoquei uma crise de ansiedade. “Só de pensar em quando discordamos”, disse ela, “sinto como se tivesse perdido o chão. Como se estivesse girando no espaço sem gravidade, sem nada para me segurar na Terra”.

Mais uma vez, as respostas das pessoas podem variar. Mariana e Sue tinham muita dificuldade em tolerar qualquer diferença de opinião, fosse o assunto moda, política, as pessoas que conheciam ou até mesmo suas famílias. Uma vez, passaram várias horas discutindo se Mariana estava criticando demais a mãe, que morava em outro estado e que Sue sequer conhecia. No entanto, ambas acharam que era uma questão de absoluta urgência chegar a algum entendimento comum sobre essa questão, incapazes de suportar a ideia de que viam o comportamento de Mariana de maneira diferente.

Em alguns relacionamentos gaslighting, é possível discordar sobre alguns tópicos, mas não sobre outros. Às vezes, as discordâncias que parecem seguras um dia se tornam perigosas no seguinte. Em muitos casos, a tolerância à diferença varia de acordo com o grau de estresse e segurança de cada parceiro. Se ambos estiverem bem, permitem ao outro mais liberdade de opinião. Se um ou ambos estiverem se sentindo vulneráveis, exigem uma maior “lealdade” — isto é, concordância incondicional — do outro.

Quando gaslightees se sentem ansiosos sobre discordância ou desaprovação, tendem a responder de duas maneiras. Podem se alinhar rapidamente com o parceiro, cônjuge, amigo ou chefe, desistindo da própria percepção o mais rápido possível para obter a aprovação da outra pessoa e, assim, provar para si mesma que é uma pessoa boa, capaz e digna de afeto. Ou tentam induzir o gaslighter — através de argumentação e/ou manipulação emocional — a concordar com seu ponto de vista, a fim de se sentirem seguras e valorizadas.

Trish, por exemplo, estava desesperada para convencer o marido, Aaron, de que ela *sabia* lidar com dinheiro. Não conseguia suportar o pensamento de que ele a visse como alguém que não entende de finanças, e estava disposta a discutir infinitamente, incapaz de suportar a visão negativa. Ela usava argumentos para convencer o marido a concordar que estava certa, afinal.

Mariana, ao contrário, usava manipulação emocional. Ela começava a chorar no meio das discussões, dizendo a Sue como se sentia sozinha. Ou explodia com uma declaração de impacto sobre o quanto Sue significava para ela e o quanto contava com a amizade, como se qualquer desacordo fosse uma ameaça ao próprio vínculo.

Embora expressassem sua ansiedade de maneiras diferentes, Trish e Mariana temiam que enxergar as coisas de maneira diferente de um ente querido significasse perder sua aprovação e conexão, ficando isoladas e sozinhas. Cada uma estava disposta a fazer quase qualquer coisa para proteger sua sensação de ser próxima à outra, mesmo que isso significasse se anular no processo.

Seu Papel no Tango

Você está dançando o Tango do Gaslight? Confira o que aprendeu fazendo o seguinte teste.

Tango É uma Dança a Dois: Você Está Se Tornando Gaslightee?

1. Sua mãe vem telefonando há semanas para tentar marcar um almoço, mas você está completamente atolada. Entre seu novo namorado, sua recente luta contra a gripe e seus prazos no trabalho, você simplesmente não conseguiu encontrar tempo. Ela diz: “Bem, vejo que você não se importa comigo. É bom saber que criei uma filha tão egoísta!”
Você fala:
 - a. “Como pode dizer que sou egoísta? Você não vê o quanto estou trabalhando?”
 - b. “Nossa, sinto muito. Você tem razão. Sou uma filha terrível, me sinto péssima.”
 - c. “Mãe, tenho dificuldade em conversar com você quando sinto que me coloca para baixo.”
2. Sua melhor amiga acaba de cancelar um encontro no último minuto — de novo. Você junta toda sua coragem e lhe diz: “Fico maluca quando você me deixa na mão assim. Acabo sozinha em uma noite de fim de semana, me sentindo sozinha e abandonada. Estou frustrada porque poderia ter feito planos com outra pessoa. E, francamente, sinto sua falta!” Em um tom caloroso e preocupado, ela diz: “Bem, eu queria mesmo lhe dizer uma coisa, acho que você está se tornando um pouco dependente demais de mim. Estou um pouco desconfortável em passar um tempo com alguém tão carente.”
Você fala:
 - a. “Não sou carente. Como você pode dizer que sou carente? Faço as coisas sozinha o tempo todo! Só não gosto quando você me deixa na mão — *esse* é o problema!”
 - b. “Uau, é *por isso* que não passamos mais tempo juntas? Acho melhor trabalhar nisso. Sinto muito por ser um fardo.”
 - c. “Vou pensar nisso. Mas como mudamos o assunto de você me deixar na mão para eu ser carente?”
3. Sua supervisora tem sido muito pressionada ultimamente e você acha que ela está descontando em você. Embora haja momentos em que ela a elogie ardorosamente, há outros em que você entra em sua sala e é severamente repreendida por pequenas coisas. Ela acabou de passar dez minutos apontando que a escolha do tipo de fonte em sua análise de mercado mais recente violou o formato padrão da empresa. “Por que você insiste em dificultar tanto meu trabalho?”, pergunta ela. “Você acha que merece algum tipo de tratamento especial? Ou tem problemas com autoridade?”
Você fala:
 - a. “Ah, *por favor*, é apenas uma fonte!”
 - b. “Não sei o que há de errado comigo ultimamente. Talvez eu tenha que corrigir meus problemas.”
 - c. “Me desculpe, não segui o procedimento.” (*Pensando: “Realmente odeio que gritem comigo.”*)
4. Seu namorado está mal-humorado e fechado a noite toda. Finalmente, ele dispara: “Não sei por que você tem que espalhar meus segredos para o mundo todo.” Quando lhe pede mais detalhes, a história aparece: você contou a alguém na festa do escritório em que trabalha sobre as férias no Caribe que os dois estão planejando. “Não é da conta de ninguém para onde vamos!”, insiste ele. “As pessoas chegam a todo tipo de conclusão a partir de informações como essa — quanto dinheiro estou ganhando, como estão minhas vendas —, coisas que não quero que saibam. Obviamente, você não tem consideração pela minha privacidade nem dignidade.”
Você fala:
 - a. “Você está doido? São simples férias. Qual é o problema?”
 - b. “Eu não tinha ideia de que estava sendo tão insensível. Agora me sinto terrível.”
 - c. “Sinto muito que você se sinta mal com isso. Mas, minha nossa, tendemos a ver as coisas de um jeito diferente, não é mesmo?”

5. Você e seu marido ficaram presos na mesma conversa por horas. Você não conseguiu buscar a roupa dele na lavanderia, como concordou em fazer, e agora ele não tem roupas limpas para fazer sua viagem de negócios amanhã. Você pede desculpas, mas insiste que não foi intencional — simplesmente chegou à lavanderia cinco minutos após o fechamento. Ele aponta que você está sempre atrasada quando se trata de lhe fazer favores; esta não é a primeira vez que você estragou tudo. Você concorda que está sempre atrasada, mas insiste que não é pessoal. Ele a acusa de tentar sabotar a viagem, para que ele fique em casa com você. Ou talvez esteja com ciúmes de sua nova colega de trabalho. Ou talvez esteja apenas cansada do próprio trabalho e com inveja do quanto ele gosta do dele.

Você fala:

- a. “Como você pode dizer essas coisas terríveis sobre mim? Você não consegue ver o quanto estou me esforçando? Se eu estivesse tentando sabotar você, teria deixado o trabalho uma hora mais cedo só para ajudá-lo?”
- b. “Não sei, talvez você esteja certo. Eu provavelmente estava tentando revidar por alguma coisa que me fez.”
- c. “Você tem sua percepção sobre o que fiz, e eu tenho a minha; neste momento, vamos ter que concordar em discordar.”

Você está dançando o Tango do Gaslight?

Se você respondeu (a): Você está preso em uma constante discussão com seu gaslighter — uma que jamais conseguirá vencer. Ao precisar da aprovação dele, você lhe dá o poder de “deixá-la maluca”. Mesmo se estiver certa, pense em maneiras de abandonar a discussão para que possa acabar com a dança.

Se você respondeu (b): Parece que seu gaslighter já a convenceu a ver as coisas do jeito dele. Você quer tanto a aprovação dele que está disposta a concordar com ele — mesmo à custa de sua autoestima. Mas mesmo que tenha cometido um erro não precisa concordar com a visão negativa do gaslighter. Continue a leitura. Eu a ajudarei a recuperar seu ponto de vista e restaurar um sentido positivo e saudável de si mesma.

Se você respondeu (c): Parabéns! Cada uma dessas respostas é uma excelente maneira de sair do Tango do Gaslight. Como você está mais comprometida com seu senso de realidade do que com a aprovação do gaslighter, tem o poder de recusar discussões e interromper o gaslighting. Está no caminho certo para se libertar do Efeito Gaslight.

Quer você tenha respondido (a), (b) ou (c) à maioria das perguntas, não se preocupe. No restante do livro, darei várias sugestões específicas sobre como abandonar o Tango do Gaslight. Lembre-se: enquanto houver uma parte de você que acredita que precisa do gaslighter para se sentir melhor consigo mesma, aumentar sua confiança ou reforçar seu senso de identidade, estará vulnerável ao gaslighting.

Então, vamos analisar mais um aspecto do Tango do Gaslight que muitas vezes nos atrai para essa dança perigosa.

A Armadilha da Empatia

Empatia é a capacidade de imaginar o que outra pessoa está sentindo colocando-se no lugar dela. Quando ouço que uma amiga obteve um resultado problemático em sua mamografia, que meu filho foi provocado na escola, que meu parceiro teve uma bolsa recusada, não sinto pena deles. Compartilho seu medo, mágoa e frustração ao me conectar com o modo como me senti quando estava com medo, frustrada ou desapontada. E quando ouço que a saúde de minha amiga vai bem, que meu filho tem uma nova amizade ou que meu parceiro acabou de receber uma promoção, também participo de sua alegria.

Em muitas situações, a empatia é a qualidade mais maravilhosa que consigo imaginar: o bálsamo que torna a tristeza suportável, o dom que multiplica a alegria. Idealmente, a empatia é a corrente que flui entre duas pessoas em um relacionamento próximo, ajudando-nos a nos sentir menos sozinhos, assegurando-nos de que somos amados e compreendidos. Mas às vezes, é triste dizer, a empatia é uma armadilha, especialmente em um relacionamento gaslighting. Sua capacidade de oferecer empatia — e a necessidade de recebê-la — pode torná-lo propenso ao Efeito Gaslight.

Katie, por exemplo, foi uma das pessoas mais empáticas que já conheci. Ela parecia incrivelmente sintonizada com o que todos os seus entes queridos sentiam, capaz de imaginar com notável precisão como qualquer acontecimento os afetaria. Quando me pediu para remarcar uma consulta, ela pediu desculpas pelo transtorno de uma forma que me mostrou o quanto se importava com minhas necessidades e também com as dela. Pude ver como essa qualidade faria dela uma excelente amiga e parceira.

Contudo, também vi como a empatia de Katie tornava difícil para ela escolher a própria visão de mundo e não a de seu namorado. “Percebo como Brian fica chateado quando converso com o cara na nossa deli”, disse ela. “É como se ele estivesse com medo de que eu o deixasse e nunca mais voltasse. Eu me sinto tão mal por ele quando vejo como sente medo. Não aguento.” Katie muitas vezes ficou tão preocupada com o medo do namorado que esqueceu as próprias percepções sobre o que aconteceu durante aquela conversa e o que isso significava. Ela foi tão obrigada a ver as coisas do ponto de vista de Brian que se perdeu da própria perspectiva.

Infelizmente, Brian não lhe estendeu a mesma empatia. Ele gostava da resposta de Katie; sua profundidade de compreensão era parte da razão de se sentir tão conectado a ela. Mas ele não reagia da mesma maneira. Raramente Brian pensava, se é que algum dia realmente pensou: “Vejo o quanto Katie fica satisfeita quando alguém sorri para ela — isso a faz se sentir feliz e segura” ou “Vejo o quanto Katie fica chateada quando grito com ela — como se sente insegura e desconfortável.” Na maioria das vezes, Brian estava ciente apenas de suas necessidades e sentimentos. De fato, do ponto de vista dele, concentrar-se nos sentimentos de Katie seria desistir dos seus. Reconhecer que ela se sentia de um jeito diferente dele era como admitir que seus sentimentos eram inválidos. Ele *não conseguia* ser empático com ela sem se sentir derrotado, como se tivesse desistido de qualquer esperança de ter seu ponto de vista compreendido e respeitado.

Brian pode realmente carecer de uma capacidade de imaginar os sentimentos de outra pessoa. Ou pode temer a própria capacidade de empatia, vendo-a como uma qualidade capaz de derrotá-lo. De fato, quando os vi brevemente no aconselhamento de casais, ele disse: “Não entendo por que tenho que ver as coisas do jeito *dela* o tempo todo — nunca é do *meu* jeito! E toda vez que enxergo as coisas da maneira dela acabo cedendo.”

Nessa dinâmica do gaslighting, a empatia de Katie criou uma espécie de armadilha. Ela queria entender o ponto de vista do namorado, mas ele não queria entender o dela. Quando discutiam, ela dava muito espaço para os argumentos dele, enquanto ele nunca cedia aos dela. A empatia com Brian fazia Katie se sentir sensível e amorosa. Mas quando pedia a Brian um pouco de empatia, ele se sentia fraco e derrotado. Enquanto isso, a empatia compulsiva de Katie a levava a desconsiderar os próprios sentimentos e percepções em seu esforço para ver as coisas como Brian.

No entanto, Katie não apenas oferecia empatia; ela queria desesperadamente recebê-la — com a aprovação que tanto desejava; afinal de contas, essa aprovação era a única maneira de provar a si mesma que era uma namorada boa e leal, e não a mulher paqueradora e desleal que Brian insistia em ver. Sua necessidade por empatia e aprovação de Brian era tão grande que ameaçava sobrepujar sua capacidade de pensar com clareza. Ansiando que Brian considerasse seu ponto de vista e a aprovasse, ela achava muito difícil tolerar a discordância entre eles. Para ela, o amor significava compreensão total e aceitação incondicional — nada menos — e, sem esse amor, Katie sentia que seria uma pessoa completamente sem valor, abandonada e sozinha. Essa necessidade desesperada de aprovação, compreensão e amor manteve Katie continuamente aberta ao gaslighting de Brian.

Uma vez perguntei a Katie se ela conseguiria aceitar o fato de que seu namorado nunca seria capaz de entender por que ser amigável e receptivo significava tanto para ela. Talvez ele pudesse parar de insultá-la, sugeri. Mas ele poderia continuar *pensando* de maneira diferente.

O queixo de Katie caiu. “Mas Brian me ama”, protestou ela. “Ele faria qualquer coisa por mim.”

“Talvez, sim”, respondi. “Mas sentimentos e atos de amor não são a mesma coisa que concordância. Às vezes, amamos as pessoas sem conseguir sentir as coisas como estão sentindo. Às vezes, não aprovamos as ações, decisões ou opiniões de alguém, mesmo dentro de um relacionamento amoroso.”

Katie olhou para mim como se eu estivesse falando grego. “Isso não é amor”, disse ela, finalmente. “Se ama alguém, você o entende; sente o que ele sente. E acha que ele é maravilhoso! E Brian *me vê* assim, só não o tempo todo.” Ela começou a contar quando chegou do trabalho exausta e ele lhe fez uma massagem nos pés — uma história que me contara várias vezes. “Ele sabia exatamente do que eu precisava — e fez por mim!”, repetia ela todas as vezes. “Foi quando eu soube o quanto eu significava para ele e como ele sempre cuidaria de mim.”

Essa lembrança era tão preciosa para Katie que ela estava disposta a suportar os gritos e insultos de Brian na esperança de um dia recapturar aqueles poucos momentos especiais em que ela era capaz de imaginar que ele a “entendia” e sempre estaria ao lado dela.

Como é possível escapar da Armadilha da Empatia? Experimente as seguintes sugestões.

Libertando-se da Armadilha da Empatia

Esclareça seus pensamentos e sentimentos. Muitas vezes, quando estamos envolvidos em um relacionamento gaslighting, ficamos completamente focados no ponto de vista de nosso parceiro, tanto que não conseguimos mais nos lembrar de nossa perspectiva. Tente completar as seguintes frases sobre um relacionamento que ache problemático, mantendo-se completamente fiel a seu ponto de vista. Sugiro escrever suas respostas, falar em voz alta ou ambos. Você pode achar útil *ouvir* e *ver* sua perspectiva, não apenas pensar nela!

Nesta relação, eu quero .

Algo que eu gostaria de mudar .

Eu não aguento quando .

Eu me vejo basicamente .

Eu gosto quando as pessoas .

Como você se sentiu ao completar essas frases? Se você se viu em pânico, não se preocupe. Isso é apenas uma prova de como é novo para você se concentrar tão completamente em sua perspectiva. Tente analisar seus sentimentos e ver o que descobre. Você também pode achar mais fácil pensar nessas grandes questões de maneiras mais simples e concretas.

Esta semana, gostaria que meu namorado fizesse .

Amanhã, eu gostaria que fosse diferente .

Uma coisa de que gosto em mim é .

Você também pode desenhar seus sentimentos, se preferir, ou usar uma combinação de palavras e imagens. (Para uma lista de “palavras de sentimentos”, consulte o Apêndice A.)

Converse com seu “consultor ideal”. Pense em uma pessoa sábia em quem confie inteiramente. Pode ser uma pessoa que você realmente conhece ou o consultor ideal que gostaria de ter. Você pode visualizar um ser humano real, um guia mágico ou espiritual, ou até mesmo um animal. Imagine esse guia testemunhando um incidente recente e preocupante com seu gaslighter. Ele vê tudo o que acontece com perfeita clareza. Imagine visitar esse guia após o incidente. O que ele lhe diz sobre o que aconteceu? Qual é o conselho do seu guia?

Converse com alguém em quem confie. Se você tem um amigo ou parente em quem realmente confie, explique que está fazendo um exercício para descobrir o próprio ponto de vista. Tente dizer a essa pessoa exatamente o que pensa sobre uma situação preocupante envolvendo o gaslighter. Peça à pessoa para interrompê-lo delicadamente — talvez simplesmente levantando a mão — sempre que ela perceber que você está substituindo seu ponto de vista pelo de qualquer outra pessoa, especialmente o do gaslighter. O objetivo é que você esclareça seus pensamentos e sentimentos, sem se referir aos de mais ninguém. Cuidado para essa pessoa não inserir a própria opinião! Se não aguentar não saber o que seu amigo ou parente pensa, marque uma data para discutir esse exercício depois de um ou dois dias. Depois, tente viver durante 24 horas apenas com sua opinião em mente.

o tango do gaslight pode ser uma dança sedutora, mas, como vimos, tem seu preço. Seja o gaslighting uma parte menor de sua vida ou a dinâmica central de seus relacionamentos, você se beneficiará ao encontrar maneiras de abandonar essa dança. Nos próximos três capítulos, veremos algumas maneiras específicas de se libertar de todos os tipos de gaslighting, do aparentemente trivial ao ostensivamente avassalador, à medida que exploramos os estágios 1, 2 e 3 do gaslighting.

¹ Embora o termo *fusão* [*merge*, no original] tenha um significado muito específico na psicanálise, aqui sua utilização tem um sentido mais coloquial, como um desejo por um estado de total concordância, livre de conflitos.

Estágio 1: “Do que Você Está Falando?”

Você está em um encontro no cinema, esperando o filme começar, e de repente sente sede. “Com licença, estou morrendo de sede. Já volto.” Você vai ao saguão, bebe água e retorna. Quando volta, seu parceiro está olhando para você. “Qual é o problema?”, você pergunta.

“O que estava fazendo lá fora?”, dispara ele. “Como pode ser tão desatenciosa? Estou aqui há 20 minutos. O que espera que eu faça sozinho?”

“Foi realmente tanto tempo assim?”, você rebate levemente surpresa. O filme ainda nem começou, e vocês dois não chegaram *tão* cedo.

“Talvez você não estivesse prestando atenção no tempo, mas eu estava”, diz seu parceiro. Então as luzes se apagam, e ele coloca o braço ao redor de seu ombro daquele jeito carinhoso que você ama. “Seja qual for o perfume que está usando hoje, deveria usá-lo *sempre*”, murmura ele romanticamente em seu ouvido. O resto da noite corre muito bem, você se lembra mais uma vez porque gosta tanto desse cara. No dia seguinte, quando conta do encontro a sua melhor amiga, sequer menciona o incidente da ida ao bebedouro.

você acaba de conhecer sua nova chefe, e ela parece perfeita. Ela a leva para almoçar durante a primeira semana e passa o tempo todo elogiando o excelente trabalho que você tem feito. Você nunca se sentiu tão valorizada e mal pode esperar para mostrar a essa mulher tudo que *realmente* é capaz de fazer agora que tem uma chance.

Então, um dia, você dorme demais e chega 45 minutos atrasada. Você se desculpa profusamente, e sua chefe sorri e diz que entende. “Às vezes, quando nos sentimos ameaçados, tendemos a querer evitar o que quer que nos faça sentir assim”, diz ela, docemente. “Então, por favor, me diga, o que exatamente você acha ameaçador em sua atual situação profissional? Ficarei feliz em trabalhar com você para tornar este ambiente mais confortável.”

Você insiste que apenas se esqueceu de ligar o despertador (não quer admitir que saiu na noite anterior e voltou tarde), mas não importa o que diga, ela apenas sorri. “Sinto muito que não consiga se abrir comigo”, diz ela quando finalmente lhe pede que retorne ao trabalho. “Se mudar de ideia, minhas portas estão sempre abertas.”

Ela não poderia ter sido mais gentil, mas você fica extremamente desconfortável, embora não saiba o motivo. E quando, mais tarde naquele dia, sua chefe lhe entrega uma tarefa que vem desejando ao longo dos últimos seis meses, promete a si mesma esquecer o incidente e nunca mais se atrasar.

sua família está planejando uma festa de aniversário de 80 anos para seu tio favorito e você liga para a tia Jean para saber o que pode levar. “Ah, você é uma profissional tão ocupada”, diz ela. “Por que simplesmente não traz pão de uma boa padaria? Assim, não terá que cozinhar.”

Você insiste que adoraria cozinhar para o tio Ira, mas tia Jean não cede e você concorda em levar o pão. Então, no dia anterior à festa, a tia Jean liga para você no escritório. “Sua mãe acabou de me contar sobre o fabuloso bolo de chocolate com avelã que fez para o aniversário de seu pai”, diz ela. “Ira ama chocolate. Por que não traz esse bolo?”

Você argumenta que o bolo requer uma elaborada seleção de ingredientes e várias horas de preparo, e que acabou de receber um prazo importante no trabalho, que a deixou sem tempo para fazer compras ou cozinhar.

“Mas você *disse* que queria fazer alguma coisa!”, diz tia Jean com ar queixoso. E quando você se oferece para levar um bolo de padaria, ela suspira. “Bem, vá em frente e compre o bolo então”, diz finalmente. “Tenho certeza de que não será tão bom quanto sua receita especial, mas não importa. Eu não teria a incomodado se soubesse o quanto está ocupada.”

Você desliga o telefone sentindo-se confusa. Afinal, *fez* a oferta para levar algo feito em casa — e adoraria cozinhar algo especial para seu amado tio Ira. Como acabou decepcionando a ele e a tia Jean?

Entrando no Estágio 1: Um Ponto de Virada Crucial

O mais complicado no Estágio 1 do gaslighting é que ele parece insignificante. Apenas um pequeno mal-entendido, apenas um momento de desconforto, apenas um ligeiro acesso de raiva, um pequeno desacordo. Se você nunca pensou no gaslighting como uma gradação, talvez nem notasse esses incidentes aparentemente triviais. Mesmo que tenha plena consciência do gaslighting, pode ser difícil diferenciar se os incidentes como os mencionados são pequenos aborrecimentos a serem descartados, problemas causados por você mesmo ou sinais de alerta que anunciam um padrão destrutivo.

No entanto, o gaslighting que ocorre no Estágio 1 se revela um ponto de virada crucial em um relacionamento. Um relacionamento pode tomar qualquer direção — para o gaslighting ou para longe dele — dependendo da resposta da gaslightee. Portanto, uma recusa clara e decisiva em aceitar o Estágio 1 permite que você elimine essas tendências pela raiz e passe a um relacionamento mais saudável. (Não se preocupe. Mostro exatamente como se recusar a aceitar o Estágio 1 do gaslighting mais adiante neste capítulo.)

Às vezes, também, o gaslighting começa a surgir em um relacionamento que tinha sido relativamente saudável por semanas, meses ou mesmo anos. O histórico de cada um pode tornar muito mais difícil perceber o gaslighting de seu cônjuge, amigo ou chefe. No entanto, quanto mais cedo você perceber e parar de se encaixar no padrão, mais chances terá de restaurar seu relacionamento anteriormente saudável.

Por outro lado, reconhecer o Estágio 1 do gaslighting o ajuda a decidir muito mais cedo — e com muito menos dor — que um relacionamento novo ou já existente nunca funcionará para você. Pode optar por romper o romance ou se afastar da amizade, ou pelo menos diminuir a intensidade. Se o gaslighter é alguém a quem não pode evitar — como um parente, chefe ou colega — limite o contato com a pessoa e reduza seu envolvimento emocional.

Finalmente, identificar o gaslighting neste estágio inicial o conscientiza das próprias tendências para entrar no Tango do Gaslight. Agora é o momento ideal para praticar a reformulação de suas respostas propensas ao gaslighting, enquanto ele ainda está em um nível administrável e seu senso de identidade está relativamente intacto.

Então, vamos começar observando alguns sinais reveladores de que você entrou no Estágio 1 do gaslighting. Como verá, alguns desses sinais são contraditórios e se explicam de muitas maneiras diferentes. Mas se você sentir tristeza ou ansiedade ao perceber uma certa familiaridade ao ler estas listas, ou se algum dos sinais disparar um forte alerta dentro de você, preste atenção. Sua resposta intensa pode ser sua maneira de tomar conhecimento de que entrou no primeiro estágio do gaslighting.

Sinais de que Você Entrou no Estágio 1

Com um Parceiro ou cônjuge

- Vocês costumam discutir sobre quem está certo e quem está errado.
- Você se vê pensando menos no que gosta e mais em se ele está certo.
- Não consegue entender por que ele parece sempre julgá-la.
- Geralmente tem a sensação de que ele está distorcendo a realidade — lembrando ou descrevendo as coisas de forma muito diferente de como realmente aconteceram.
- A maneira como ele vê as coisas nem sempre faz sentido para você.
- Sua imagem do relacionamento é de que está indo muito bem — “exceto por” esses incidentes isolados que não saem de sua cabeça.
- Quando descreve o ponto de vista de seu parceiro, seus amigos a encaram como se *você fosse* louca.
- Quando descreve o que a incomoda no relacionamento — para os outros ou para si —, se vê incapaz de expressar o problema.
- Você não conta a seus amigos sobre esses pequenos incidentes que a incomodam; prefere apenas ignorá-los.

- Cultiva amigos que acham que seu relacionamento é ótimo.
- Você o acha dominante e no comando, e não controlador e exigente.
- Pensa nele como glamouroso e romântico, em vez de pouco confiável e imprevisível.
- Pensa nele como razoável e prestativo — depois se pergunta por que não se sente melhor com o relacionamento.
- Você se sente protegida e segura com ele, e não quer desistir dessa segurança apenas por causa de um mau comportamento ocasional.
- Quando ele é possessivo, mal-humorado ou preocupado, você percebe o quanto é perturbado e quer que as coisas melhorem para ele.
- Você reclama e o cobra por suas atitudes, o que não adianta. E você continua esperando que algo mude.

Com um Supervisor ou Chefe

- Você é assunto principal nas conversas com seu chefe; na maior parte das vezes, de forma negativa.
- Seu chefe a elogia, mas você sente que ele a mina pelas costas.
- Você sente que não há nada que consiga fazer para agradar seu chefe.
- Costumava se sentir competente no trabalho, e agora não.
- Está sempre checando percepções com seus colegas de trabalho.
- Depois de sair do trabalho, você se pega constantemente repetindo conversas que teve com seu chefe.
- Quando reanalisa as conversas, não consegue descobrir quem está certo nem lembrar o que ele disse — mas sabe que se sentiu atacada.

Com um Amigo

- Vocês estão frequentemente se desentendendo.
- Desentendimentos parecem pessoais, mesmo sem você ser citada.
- Você muitas vezes não gosta do jeito que seu amigo parece considerá-la e está frequentemente tentando mudar sua opinião.
- Você evita certos tópicos de conversa.
- Você se sente desprezada por seu amigo.
- Você se vê não querendo fazer planos com ele.

Com a Família

- A percepção de seus pais ou parentes sobre você não corresponde à sua, e eles não se cansam de dar a opinião deles.
- Seus irmãos estão constantemente o acusando de comportamentos ou atitudes que você não acredita ter.
- Seus irmãos têm uma imagem de você e de si mesmos que você simplesmente não concorda e eles insistem que você aceite.
- Seus irmãos insistem em tratá-lo como se estivesse preso em seu papel de infância; se é o mais novo, o tratam como um bebê; se é o mais velho, se comportam como se você continuasse lhes dando ordens.
- Você está frequentemente se defendendo.
- Sente que nunca faz o suficiente.
- Você se sente como uma criança má por pedir algo.
- Você se sente culpada na maior parte do tempo.

Quem É Maluco: Eu ou Eles?

Muitas vezes fico ansiosa ao voar, embora saiba que as chances estatísticas de sofrer um acidente de avião são menores do que as de me envolver em um acidente de carro dirigindo em minha cidade. Ainda assim, basta um pouco de turbulência para que eu imediatamente ache que o avião está caindo. Eu *sei* que isso é altamente improvável — mas e se acontecer? Quando devo prestar atenção a meus sentimentos e quando devo ignorá-los?

Presa nesse dilema, fiquei extremamente grata, anos atrás, por receber um conselho reconfortante de uma velha amiga. “Olhe para os comissários de bordo”, disse-me ela. “Eles sempre sabem o que está acontecendo. Se estiverem calmos, relaxe e ignore a sensação ruim na boca do estômago. Mas se os comissários de bordo começarem a se entreolhar ou a conversar aos sussurros, pode começar a se preocupar.”

Sempre penso no conselho de minha amiga quando meus pacientes me perguntam como identificar se estão ou não sofrendo gaslighting. Afinal, todo relacionamento tem momentos desconfortáveis, e todo mundo tem defeitos. E daí se seu namorado odeia ficar sozinho no cinema, sua chefe exagera quando você se atrasa ou sua tia idosa desconta o nervosismo com o aniversário do marido em você? De forma isolada, nenhum dos incidentes descritos é tão grave — só um pouco de turbulência e alguns solavancos.

Às vezes, porém, um sinal *indica* o perigo, e seria tolice ignorá-lo. Então, meu conselho é observar os Comissários de Bordo. Encontre indicativos confiáveis — pessoas, intuições, sua voz interior — para determinar quando sua ansiedade é justificada e quando é um sentimento a ser ignorado.

Alguns Comissários de Bordo que Sinalizam Perigo

- Sentimentos frequentes de desorientação ou confusão.
- Sonhos ruins ou agitados.
- Uma incapacidade preocupante de lembrar com detalhes o que aconteceu com seu gaslighter.
- Indicadores físicos: nó no estômago, aperto no peito, dor de garganta, problemas intestinais.
- Sensação de medo ou hiperatividade quando ele liga ou chega.
- Um esforço extra para convencer a si mesma ou a seus amigos de como o relacionamento com seu gaslighter é bom.
- A sensação de que você está tolerando um tratamento que compromete sua integridade.
- Amigos ou parentes de confiança se preocupam com frequência.
- Você evita os amigos ou se recusa a falar sobre seu relacionamento.
- Há uma perda de alegria em sua vida.

O Estágio 1 do gaslighting é insidioso. Pode não envolver nenhum dos sinais que tradicionalmente associamos ao abuso emocional — não há insultos, comentários ácidos, rejeições nem comportamento controlador. Pode nem haver um Apocalipse Emocional no Estágio 1 — que pode acontecer mais tarde. Mas o gaslighting, mesmo nesta fase inicial, é profundamente desestabilizador e prejudicial, porque ficamos ansiosas para conquistar a aprovação do gaslighter, e talvez já tenhamos começado a idealizá-lo. Decidimos que *esse* homem sabe “quem realmente somos”, e, se ele pensa mal de nós, deve estar certo. Então, começamos a discutir com ele — pessoalmente ou em nossas cabeças — esperando desesperadamente provar que suas críticas não são verdadeiras e que nós realmente *somos* pessoas boas. Com todo esse foco em ganhar a aprovação do nosso parceiro, podemos não ser capazes de ver claramente que ele está se comportando mal.

Aquela sensação vaga de que algo está errado — algo que você não consegue identificar — pode ser sua única pista de que há um problema. Assim, no exemplo do encontro no cinema, você *sabe* que saiu apenas por alguns minutos — caso contrário, o filme teria começado — e, mesmo que tivesse ficado mais tempo, não teria feito nada de errado. No entanto, a extrema irritação de seu parceiro transmite a mensagem de que você se comportou mal. Então você tem duas opções:

Livre do Gaslight: Se você for capaz de permanecer forte e centrada, indiferente à aprovação de seu parceiro e fundamentada na própria realidade, verá o aborrecimento dele como um reflexo de ansiedades pessoais. “Ah, ele está nervoso com o encontro”, você pode pensar, ou, “talvez ele realmente fique ansioso quando é deixado sozinho por alguns minutos”. De qualquer forma, você sabe que o problema é *dele*, não seu, e recusou a oportunidade de sofrer gaslighting. (Você então decide se *quer* continuar saindo com uma pessoa que se irrita com tanta facilidade!)

Suscetível ao Gaslight: Se está decidida a pensar que seu parceiro é um cara legal e quer que ele a ame, é provável que se esforce para obter sua aprovação, mesmo nesse estágio inicial. Nesse caso, você pode culpar a si mesma por tê-lo aborrecido. Pode começar a pensar que talvez *tenha sido* insensível ou a se perguntar por que você se comportou tão mal ou a questionar sua noção de tempo. Você teme que, se esse cara maravilhoso achar que você é insensível, talvez seja verdade. E o caminho para provar que você *não* é insensível é conquistar sua aprovação. E assim começa o Tango do Gaslight.

Da mesma forma, na história sobre sua nova chefe, você *sabe* que estava atrasada para o trabalho porque saiu e voltou muito tarde na noite anterior. No entanto, ela insiste em explicar seu atraso em termos que você não aceita. Então, mais uma vez, você pode escolher entre duas opções:

Livre do Gaslight: Se você está relativamente confiante em si mesma e em seu trabalho, talvez não se preocupe excessivamente com a aprovação de sua chefe. Claro, quer que ela goste de você e lhe dê boas atribuições, mas o que ela pensa sobre você não atinge profundamente sua noção de identidade. Com esse tipo de autoestima, você é capaz de ignorar a estranha interpretação a seu respeito e evitar o gaslighting. “Uau”, você pode pensar. “Essa mulher realmente tem algumas teorias estranhas. Acho melhor não me atrasar de novo, ou talvez tenha que ouvir mais!”

Suscetível ao Gaslight: Se sua autopercepção como boa profissional e uma pessoa inteligente e competente depende da aprovação de sua chefe, você começará a se perguntar se ela tem razão. Talvez você *estivesse* evitando alguma coisa. Talvez *esteja* sentindo-se ameaçada. Talvez estivesse sabotando a si mesma ficando fora até tarde. Assim que começar a dar espaço para as teorias dela, *sabendo* que não são verdade, você se tornará suscetível a mais gaslighting.

Na situação com sua tia Jean, você também pode se sentir frustrada e confusa. Sua tia insinua que primeiro você se ofereceu para preparar algo e depois se recusou a fazê-lo — e há verdade suficiente nessa versão dos acontecimentos para abalar suas convicções. A realidade é que você *se* ofereceu para cozinhar, mas, quando tia Jean recusou sua oferta, assumiu outros compromissos. Então, quais são suas duas escolhas aqui?

Livre do Gaslight: Se você tem uma boa noção de que é uma pessoa gentil, amorosa e generosa, *sabe* o que realmente aconteceu e as distorções de realidade da tia Jean não a incomodarão muito. Você pode até ser capaz de vê-la com compaixão, lembrando-se de que ela provavelmente está nervosa com a festa, e desconsiderar sua versão imprecisa dos fatos.

Suscetível ao Gaslight: Se, como muitos de nós, você atribui uma grande importância ao que sua família pensa de você, as distorções de tia Jean a fazem entrar em uma perigosa espiral. Não é suficiente para você saber o que aconteceu; precisa que sua tia veja as coisas da mesma forma. Caso contrário, talvez seja verdade, talvez você seja uma pessoa má e egoísta que negligencia a família. Então tenta desesperadamente convencê-la de suas boas intenções ou argumentar veementemente sobre o que realmente aconteceu. Você pode até ficar acordada a noite toda para assar o bolo! Agora você está dançando o Tango do Gaslight.

O Estágio 1 do Gaslighting Ocorre com Mais Facilidade Se...

- Você é facilmente influenciada por pessoas que parecem ter certeza.
- É muito sensível a pessoas que parecem magoadas, frustradas ou carentes.
- Tem uma forte necessidade de estar certo e ser visto como certo.

- Atribui uma grande importância a ser amada, apreciada ou compreendida.
- É muito importante para você consertar as coisas e fazer com que tudo fique bem.
- Você tem uma enorme empatia pelos outros e acha que é capaz de aceitar rápido demais o ponto de vista do gaslighting.
- Quando quer muito preservar o relacionamento.
- Você quer, em geral, manter os relacionamentos — você tem dificuldade em se desapegar das pessoas.
- Quer muito preservar sua boa impressão sobre o gaslighter.
- Você tem dificuldade em reconhecer que alguém está a tratando mal.
- Sente-se muito desconfortável com discordâncias ou conflitos.
- Fica mais confortável confiando nas opiniões alheias.
- Preocupa-se com frequência em não ser suficientemente boa, capaz ou digna de amor.
- *Você quer obter a aprovação do gaslighter, especialmente porque o idealizou ou romantizou, ou porque está muito determinada em preservar o relacionamento.*

Quando a Crítica Se Torna uma Arma

Suponha que você tenha se envolvido com um homem que ocasionalmente perde a paciência e grita. Você odeia que gritem com você, mas está disposta a tolerar isso. Então, quando seu parceiro explode em gritos, você diz calmamente: “Por favor, não grite comigo. Vamos adiar essa discussão e simplesmente dormir.”

Até agora, tudo bem — ninguém está sofrendo gaslighting, e a discussão pode muito bem ser esquecida. Mas e se o seu namorado disser: “Não vejo por que você tem que ser tão sensível!”, ou, “Eu não estava gritando. Eu estava falando com uma voz normal”?

Agora você tem algumas escolhas. Se disser: “Não quero continuar esta conversa”, “Acho que vemos as coisas de forma diferente”, ou mesmo, “Você pode estar certo”, ainda é possível encerrar a discussão com seu senso de identidade intacto. Note que você não disse que seu namorado *está* certo, só que ele poderia estar. Você está ciente de que são duas pessoas independentes com dois pontos de vista distintos — uma recusa ao Desejo de Fusão que é uma ótima proteção contra o gaslighting.

Contudo, e se você começar a se perguntar se realmente é sensível demais ou se o tom de voz elevado de seu namorado era realmente normal? Você está sendo “aberta a críticas” — o que geralmente é uma coisa boa — ou está simplesmente se abrindo para o Estágio 1 do gaslighting?

Mais uma vez, é uma linha tênue. Às vezes nossos entes queridos *funcionam* de forma diferente, de maneira que o que para nós são “gritos” para eles é uma “voz exaltada, mas normal”. Em outras, também, eles têm visões e percepções que contrariam as nossas, mas que, de fato, podem ser úteis para nós. Aprender a se ver através dos olhos de um ente querido pode ser um tremendo estímulo para o crescimento, assim como ser receptivo à crítica é parte de qualquer relacionamento importante.

Às vezes, porém, um gaslighter usa a crítica como arma — uma crítica que faz você se sentir tão ansiosa e vulnerável que tem certeza de que isso a reduzirá a trapos. Você não consegue suportar que ele pense tão mal a seu respeito, teme que, se ele a acha insensível, irracional ou incompetente, ele possa estar certo, e você desesperadamente não quer ser essas “coisas ruins”. Essa crítica se torna seu Apocalipse Emocional, porque você é muito vulnerável a ela.

A crítica de um gaslighter pode até ser parcialmente verdadeira, mas sua intenção é debilitar, não ajudar. Aaron, por exemplo, disse para Trish que ela frequentemente atrasava o pagamento de suas contas de cartão de crédito e, como resultado, pagava altas multas. Ele provavelmente estava certo quando dizia que ela poderia ser mais cuidadosa e pontual ao pagar suas contas. E se ele tivesse argumentado de uma forma amorosa e útil, Trish poderia ter seguido seu conselho e se beneficiado dele.

No entanto, Aaron estava usando pequenas verdades para embasar algo maior, que não era verdade: que Trish era uma pessoa irresponsável, infantil, que não conseguia lidar com o próprio dinheiro, uma perdulária extravagante que levaria ambos à ruína. Isso *não era* verdade. Mas Trish temia secretamente que se Aaron pensava que ela era “ruim assim”, talvez ela *fosse* mesmo. Suas tentativas desesperadas de convencê-lo do contrário eram na verdade esforços para provar a si mesma que ela não era tão irresponsável e infantil quanto Aaron achava.

Então, se alguém a criticar e você se sentir ansiosa e diminuída, experimente observar seus comissários de bordo. Seus bons amigos e suas intuições confiáveis a ajudam a decidir se deseja ouvir com o coração aberto ou se proteger com uma forte resistência de quaisquer opiniões negativas. No momento em que sentir que está sendo minada ou atacada, pare de ouvir as palavras e concentre-se no ponto principal: você não merece ser tratada dessa maneira, não importa o que tenha feito ou deixado de fazer.

Acho que esse ponto é tão importante que vou repetir: você *nunca* deve considerar críticas que tenham como finalidade principal ferir, mesmo que contenham mais do que uma pequena parcela de verdade. Se os seus comissários de bordo lhe disserem que alguém está usando a verdade como arma, *pare de ouvir* e abandone a conversa. Caso contrário, correrá o risco de ser arrastada para o Tango do Gaslight.

Crítica com a Finalidade de Minar Frequentemente. . .

- Inclui xingamentos, exageros ou insultos.
- Surge no meio de uma briga ou da raiva.
- É apresentada como parte dos esforços de uma pessoa para ganhar uma discussão.
- É feita apesar de suas objeções ou de seu desejo de encerrar a conversa.
- Parece sair do nada.
- Muda o foco do comportamento da outra pessoa para o seu.
- É dada em um contexto em que você não pode responder facilmente.

A Armadilha da Justificativa

Minha amiga Leah é uma pequena empresária de 50 e tantos anos. Uma mulher delicada, de cabelos grisalhos, com uma atitude direta e senso de humor surpreendente, Leah ficou viúva depois de um longo casamento, e agora está voltando ao mundo do namoro. Recentemente, no jantar de um amigo, ela acabou sentando-se ao lado de um homem chamado Matt. Leah tinha algumas sérias reservas sobre ele — Matt parecia ao mesmo tempo arrogante e reservado —, mas se dispôs a aceitar seu convite para sair no sábado à noite.

Durante toda a semana, Matt enviou e-mails para dizer como estava ansioso para vê-la, mas nunca chegou a propor um plano específico. Então, no sábado à tarde, ligou para dizer que surgira uma emergência de família e que precisava cancelar o encontro. Matt pediu desculpas várias vezes, mas Leah acabou abandonada em uma noite de sábado.

Matt ligou para Leah na segunda-feira para marcar outro encontro, mas entre a agenda dela e a dele, o próximo horário disponível era três semanas depois. “Ei, isso é terrível”, disse Matt. “Agora me sinto ainda pior por ter cancelado nosso encontro. Tem *certeza* de que não pode me encaixar? Eu realmente gostaria de vê-la o mais rápido possível.”

Leah disse a ele que não, e eles fizeram planos para uma data mais distante, mas estava claro que Matt não estava satisfeito. Então Leah começou a se questionar. E se ele tivesse percebido as reservas dela e cancelado por isso? E se, por não encontrar uma maneira de vê-lo mais cedo, ela estivesse sabotando qualquer chance que a relação tinha de decolar? Claramente, Matt estava chateado por ter cancelado e não parava de dizer o quanto se sentia mal. Será que ele não merecia uma segunda chance? Talvez se ela tivesse sido mais compassiva, ele tivesse sido mais sociável.

No momento em que me contou sobre o episódio, Leah apresentou uma justificativa para todo o incidente. Decidiu que, já que tinha certas reservas quanto a sair com Matt, ela de alguma forma o afastara, o que o levou a cancelar o encontro. Por não reagendar com ele para uma data mais próxima, ela continuou a afastá-lo. Qualquer mau humor ou desagrado que ele estivesse expressando tinha sido provocado por seu comportamento de distanciamento.

“Mas, Leah”, argumentei, “você está deixando de fora uma parte muito importante da história: Matt cancelou um encontro com você no último minuto. Mesmo que entenda por que ele fez isso — mesmo que todas suas justificativas para o comportamento dele estejam corretas —, ele ainda fez o que fez. Você está sendo seletiva, escolhendo a qual parte do comportamento dele deve reagir e qual ignorar. Mas explicar um acontecimento não significa que não tenha acontecido.” Os esforços de Leah para justificar o mau comportamento de Matt a enredavam ainda mais profundamente em seu gaslighting. Em vez de ver Matt como ele realmente era, ela usou suas justificativas para vê-lo como ele queria ser visto.

A meu ver, Leah estava caindo na Armadilha da Justificativa, uma tentativa de minimizar o comportamento que nos perturba, incluindo o gaslighting. Em vez de deixar que esses primeiros sinais de perigo disparem todos os alarmes que deveriam, encontramos explicações aparentemente racionais para provar a nós mesmos por que eles não são realmente perigosos. Como acontece com todo gaslighting, a Armadilha da Justificativa nos afeta porque, em algum nível, queremos desesperadamente que um relacionamento específico aconteça; achamos que esse relacionamento pode finalmente nos fazer obter a aprovação de um homem que nos faz sentir bem, capaz e digna de amor. E, assim, procuramos motivos para ignorar a verdade desagradável e idealizar o gaslighter. Aqui estão três maneiras de cair na Armadilha da Justificativa.

“Não É Ele, Sou Eu.”

Nessa versão, interpretamos tudo o que acontece no relacionamento como culpa nossa. Assim, Leah insistiu que Matt não cancelou o encontro porque era ansioso, grosseiro ou, de fato, tivera uma emergência familiar; na verdade, foram seus pensamentos, sentimentos e ações que o levaram a esse comportamento desagradável. Esse tipo de justificativa atrai muitos de nós porque é uma maneira sorrateira de dizer que somos todo-poderosos. Se o mau comportamento do nosso gaslighter é culpa nossa, então temos controle total da situação. Tudo o que temos que fazer é nos esforçar mais, e a relação com certeza melhorará.

“Ele Se Sente Tão Mal.”

Aqui, confundimos o aborrecimento, a raiva ou a frustração da outra pessoa com arrependimento genuíno. Assim, Leah ficou me dizendo o quanto Matt se sentia mal por ter cancelado o encontro. De fato, quando Matt viu que o reagendamento seria difícil, pode até ter se arrependido. Mas seus sentimentos diziam respeito a ele próprio, sobre como estava achando difícil realizar seus planos. Ele nunca expressou qualquer percepção de que Leah poderia ter se sentido sozinha, magoada ou confusa com o cancelamento do encontro, só que ele causara um aborrecimento *a si mesmo* ao fazê-lo.

Ao se concentrar nos sentimentos ruins de Matt, Leah estava se iludindo para acreditar que ele realmente se importava com ela, e que ele realmente era uma boa pessoa para um relacionamento. Através do poder da fantasia, ela não via um homem egocêntrico que mal se importava com os sentimentos dela, mas um sujeito sensível e carinhoso que estava chateado com o que havia feito.

“Não Importa Como Ele Se Comporta, Eu Deveria Ser Superior.”

Se todas as outras justificativas falharem, podemos sempre tentar nos convencer de que não somos — ou não deveríamos ser — afetados pelo mau comportamento de outra pessoa. No fim das contas, Leah não conseguiu impedir Matt de cancelar o encontro, mas tentou não se importar. Às vezes simplesmente “decidimos” não nos importar com uma determinada ação; às vezes, como Leah, basicamente esquecemos que aconteceu. De qualquer maneira, estamos tentando parecer fortes para que o comportamento do gaslighter não nos afete. “Não importa o que ele faça, eu deveria amá-lo exatamente da mesma maneira”, disse-me uma paciente certa vez. “Não é esse o significado do amor incondicional?”

Isso, para mim, é o problema do “amor incondicional” — um ideal que só se sustenta *fora* dos relacionamentos. O que esse amante incondicional realmente diz? “Não importa como você me trate, não importa o que você faça, vou sentir o mesmo por você. Então nem tente mudar meus sentimentos! Pode cancelar um encontro e vou me sentir exatamente da mesma maneira sobre você caso o tivesse mantido. Você pode ignorar meus sentimentos para se concentrar em si mesmo, e não vou sentir nada diferente se tivesse me coberto de amor e carinho. Pode me insultar, me ignorar ou fazer exigências desarrazoadas, não serei afetada nem um pouco. Sou *tão* boa e o amo *tanto* assim. No final, você e seu comportamento realmente não importam, tudo o que importa sou eu e o meu amor.”

Não me entenda mal. Sou totalmente a favor de pessoas superarem os maus momentos em um relacionamento. Acredito que qualquer relacionamento amoroso requeira uma certa dose de sacrifício pessoal de ambas as partes. E sei que o amor nem sempre é fácil. Mas a essência do amor é que é uma *relação*. O que cada parceiro faz afeta o outro — são as boas e as más notícias, o amor é tristeza e alegria. Não é possível não ser afetado pelo comportamento da outra pessoa; se fosse, seria possível termos um relacionamento sozinhos.

Então, por que somos tão atraídos por essa ideia de amor incondicional? Bem, muitos de nós descobrimos que o amor é uma experiência decepcionante. Nossos familiares, amigos e parceiros nem sempre nos trataram tão bem. Podemos ter crescido com pais que falharam conosco, ter tido uma série de parceiros que nos traíram ou sofrido reiteradas decepções com colegas e amigos. Podemos chegar a sentir, consciente ou inconscientemente, que o amor não é uma opção para nós, que nunca encontraremos alguém que seja realmente capaz de nos amar e cuidar de nós com empatia e apoio.

A partir desse doloroso medo, podemos tentar resolver o problema por conta própria, recriando-nos como pessoas fortes, autossuficientes e todo-poderosas. Na verdade, tentamos fechar os olhos para as deficiências de nossos entes queridos, tornando-nos pessoas melhores. Em vez de olhar claramente para um pai, parceiro ou amigo e nos perguntar do que essa pessoa é realmente capaz, nos apegamos a uma fantasia do que o relacionamento poderia ser, focando apenas nossa parte nele. Em vez de ver como realmente nos sentimos em um relacionamento — satisfeitos ou vazios? Amados ou negligenciados? Apegamo-nos a uma fantasia de como *seria* se nos sentíssemos menos egoístas, mais generosos, mais amorosos. E assim nos tornamos suscetíveis ao gaslighting. Enquanto houver uma parte de nós que acredite que precisamos do gaslighter para nos sentirmos melhor em relação a nós mesmos, para aumentar nossa confiança ou para reforçar nosso senso de identidade no mundo, estamos apenas esperando pelos nossos gaslighters.

Lembre-se do que acontece durante o gaslighting: o gaslighter — mesmo que seja capaz de genuinamente se relacionar com você parte do tempo — fica sobrecarregado com a necessidade de restaurar o senso de identidade e de poder, provando que está certo e insistindo que você concorde. Não importa o quanto fale sobre você e seus sentimentos, ele está preocupado apenas com uma coisa: fazer com que concorde com ele.

Porém, se você está caindo na Armadilha da Justificativa, pode tentar encontrar uma maneira de explicar esse comportamento. Está tão ansiosa para conseguir a aprovação do gaslighter e vê-lo sob uma luz idealizada que ignora suas ações e foca suas palavras.

Matt, por exemplo, insistiu que queria sair com Leah. Mas, ao mesmo tempo, não havia feito planos específicos com ela e, na prática, cancelou o encontro. Ele nunca deu indício algum de se importar com os sentimentos de Leah; sua única preocupação era com a própria conveniência. Em vez de perceber o quanto não gostara do comportamento de Matt, Leah assumiu o problema, elaborando uma justificativa tranquilizadora que a tornava a única responsável por tudo que dera errado, e, presumivelmente, inteiramente capaz de consertar tudo.

À sua maneira, Leah desconsiderou Matt tanto quanto ele a ignorou. Em vez de se concentrar na pessoa de carne e osso que tinha cancelado o encontro e, em seguida, resmungou sobre a impossibilidade de remarcar imediatamente, imaginou um cara doce e solitário que a trataria bem, assim que lhe assegurasse de seu afeto. Então se culpou por não ser carinhosa o suficiente.

Como você pode escapar da Armadilha da Justificativa? Basta manter contato com seus Comissários de Bordo. Eles a ajudarão a ver a diferença entre explicações que realmente esclarecem uma situação e aquelas que a ajudam a ignorar a realidade. Se você está se sentindo ansiosa, instável ou perturbada, e tem que continuar repetindo sua explicação — para si mesma ou para um amigo — é um sinal claro de que está tentando minimizar

um acontecimento. Uma justificativa genuína gera o alívio da compreensão e da compaixão; uma Armadilha de Justificativa muitas vezes alimenta as mesmas ansiedades que se pretende destruir.

Maneiras de Se Conectar a Seus Comissários de Bordo

Ao praticar algumas destas atividades, podem surgir sentimentos que a deixem desconfortável. Tudo bem — na verdade, isso é um sinal de que você acessou a sabedoria interna de que precisa para resolver o problema. Apenas espere, observe os sentimentos e veja o que têm a lhe ensinar.

- *Mantenha um diário.* Se estiver se sentindo incomodada ou insegura, comprometa-se a preencher pelo menos três páginas por dia durante pelo menos sete dias. Escreva o mais rápido que puder, sem parar para se censurar ou considerar seus pensamentos. Permita que a verdade apareça.
- *Meditate.* A meditação é a prática de limpar e acalmar sua mente. Muitas pessoas relatam que, depois de meditar por apenas 15 minutos ou mais por dia, descobrem uma clareza interior em que seus pensamentos e sentimentos mais profundos vêm à tona, seja durante a própria meditação ou em outros momentos do dia. A maioria dos centros de yoga oferece aulas de meditação. Também recomendo o excelente livro de Sharon Salzberg, *Lovingkindness*.
- *Faça meditação em movimento.* As formas de exercício que integram a mente e o corpo — yoga, tai chi e muitas artes marciais — geralmente são uma espécie de meditação em movimento. Essas atividades tornarão seu corpo mais flexível, ajudando a abrir a mente, o coração e o espírito. São uma excelente maneira de recuperar sua visão única e se reconectar a suas percepções mais profundas e verdadeiras.
- *Passe um tempo sozinha.* Muitas vezes, nossas vidas são tão ocupadas e programadas que não temos tempo para nos conectar a nós mesmas. O psicólogo Thomas Moore compara a alma a uma criatura tímida da natureza, sugerindo que devemos esperar pacientemente ao lado da floresta para que ela surja e compartilhe sua sabedoria. Se você está se sentindo desconectada ou confusa, talvez tudo de que precise seja de um tempo para se reconectar.
- *Passe um tempo com amigos ou familiares.* Às vezes, mesmo no Estágio 1 do gaslighting, nos vemos cada vez mais isoladas de todos, exceto do gaslighter. Mesmo quando não estamos com esse namorado, colega ou chefe problemático, nos permitimos ficar preocupadas com o que ele pode dizer, pensar, desejar, exigir. Conviver com uma pessoa que a vê como você se vê pode ser uma excelente maneira de recuperar a própria perspectiva.

Evitando o Tango do Gaslight

O Estágio 1 do gaslight é um momento especial — é o único dos três estágios em que você tem a oportunidade não apenas de parar o Tango do Gaslight, mas de evitá-lo completamente. Como evitar o Tango do Gaslight? Aqui estão algumas sugestões:

Com Seu Parceiro

- *Preste atenção.* Fique atenta às lacunas entre o que você e o que ele acham importante.
- *Esclareça seus pensamentos e julgamentos.* Se ele parece acusá-la de alguma coisa, pergunte-se se concorda com essa avaliação do seu comportamento.
- *Mantenha seu senso de humor.* Se ele parecer levar algo muito mais a sério do que você, agarre-se a seu senso do que é trivial, talvez até *absurdamente* trivial.
- *Defenda-se sem se envolver em uma discussão.* Muitas vezes, quando alguém a acusa de algo que você acha ridículo, não dizer nada é a melhor resposta. Provar que está certa é quase garantia de começar a dança, porque o tango é impulsionado pela necessidade de aprovação.

- *Verifique seus sentimentos.* Durante o encontro, você se sente aborrecida? Ansiosa? Flutuando de felicidade? Pode ser cedo demais para dizer o que qualquer um desses sentimentos significa, mas pelo menos você pode perceber que os tem.
- *Mantenha um senso de perspectiva.* No final do encontro, verifique novamente consigo mesma para ter uma noção geral de como as coisas correram. Se a parte boa superar a má, você pode muito bem querer ver esse cara de novo, mas permita-se lembrar qualquer coisa que a tenha incomodado ou intrigado.

Com Seu Chefe

- *Identifique o padrão.* Embora tenha sido vítima do gaslighting de seu chefe, que sugeriu que você é emocionalmente instável e incapaz de lidar com a pressão, você ainda não sabe se ele se envolve nesse tipo de gaslighting a toda hora ou apenas em resposta a certas situações, como quando você comete um erro, se sai excepcionalmente bem ou parece estar tendo dificuldades. Conhecer o padrão do gaslighting de seu chefe a ajuda a descobrir o que é capaz de tolerar ou não.
- *Descubra até onde seu chefe irá.* O gaslighting inevitavelmente resulta em punição — tarefas de trabalho alteradas, redução de salário, demissão — ou é apenas um jogo psicológico? Mais uma vez, quando você vê claramente a situação, é capaz de descobrir os próprios limites.
- *Descubra quanto contato realmente é necessário.* Alguns chefes são partes centrais de nossas vidas profissionais; outros funcionam mais como figuras de bastidores. Ninguém gosta de sofrer gaslighting do chefe, mas o comportamento pode ser mais fácil de suportar se o seu chefe desempenhar um papel relativamente insignificante no desempenho diário do seu trabalho.

Com Sua Família

- *Recuse-se a se envolver.* Este é um daqueles conselhos “fáceis de dizer, difíceis de fazer” que você provavelmente já ouviu muitas vezes antes. No entanto, ainda é a melhor maneira de não entrar no Tango do Gaslight com sua mãe, pai, irmão, irmã ou sua tia Jean. Com a família, especialmente, os padrões têm sido tão bem estabelecidos que são muito difíceis de quebrar. Recusar-se a participar de uma conversa que envolva gaslighting é, muitas vezes, a resposta mais poderosa de todas.
- *Desista de sua necessidade de ser vista como certa.* Se você precisa ser vista como certa, se abre ao gaslighting. Não estou dizendo que você tem que desistir de sua profunda certeza interior de que *está* certa. Mas, assim que honestamente não se importar com o que seus parentes acham, você estará no caminho para se libertar do gaslighting de sua família.
- *Deixe de lado seu compromisso de ser entendida.* “Entendo o ponto de vista deles, por que eles não entendem o meu?”, perguntou-me uma paciente. É difícil se sentir incompreendido, e ainda mais difícil quando é sua família que não o entende. Mas, novamente, querer ser compreendido deixa você suscetível ao gaslighting.

Interrompendo a Dança

Mesmo o Estágio 1 do gaslighting pode nos levar a participar do Tango do Gaslight. Então, uma vez que a dança tenha começado, como a interrompemos? Aqui estão algumas sugestões úteis em qualquer estágio do gaslighting, mas que são especialmente eficazes no Estágio 1.

Não Pergunte a Si Mesma: “Quem Está Certo?”, Pergunte-se: “Gosto de Ser Tratada Assim?”

Como vimos, uma das maiores armadilhas que nos mantêm em relacionamentos gaslighting é a necessidade de estarmos certas. Preocupar-nos por não sermos justas, por sermos sensíveis demais ou por estarmos fazendo tempestade em copo d’água é um silenciador poderoso, deixando-nos vulneráveis às manipulações de outras pessoas. Mas, se nos concentrarmos em como somos tratadas, acabamos com a maior parte da confusão.

Voltando ao exemplo que começou este capítulo, suponha, quando seu namorado reclama que você o deixou sozinho no cinema, que não pergunte: “Ele tem razão?”, mas sim: “Gosto de estar com um cara que fala comigo desse jeito?” Se você se sentir satisfeita por ele estar compartilhando seus sentimentos com você, triste com a maneira como ele a acusou ou genuinamente indiferente ao incidente, então não há problema, especialmente se gosta da companhia dele no resto do tempo. Se o incidente deixar você com raiva, sensação de estar presa ou confusa, permita-se ter esses sentimentos negativos — e deixe que essa experiência desagradável faça parte do seu julgamento sobre se quer continuar vendo esse cara.

Não Se Preocupe em Ser “Boa” — Apenas em Ser “Boa o Suficiente”

Muitas de nós estão preocupadas em ser “a boa menina” ou “uma boa pessoa”. Ver a nós mesmas como boas pessoas — seja qual for nossa definição para essa palavra — é extremamente importante para nós. Queremos desesperadamente ser vistas como gentis, bondosas, generosas, protetoras, compreensivas ou sensíveis às necessidades de um parceiro. Em vez de pensar em como nosso parceiro nos trata, colocamos toda nossa atenção em como nos comportamos. Essa pode ser uma maneira útil de assumir a responsabilidade em um relacionamento, mas também de evitar enxergarmos que, de fato, nosso parceiro nos trata mal e não devemos aturar isso. Se você se preocupa constantemente em ser “uma boa pessoa”, pode tentar mudar o foco para o fato de acreditar que seus sentimentos e comportamentos têm integridade, e se perguntar se está assumindo toda a responsabilidade pelo “bom comportamento” no relacionamento. Se você estiver sendo vítima de gaslighting, o relacionamento não melhorará se você for “boa”; só vai melhorar se recusar-se a entrar no Tango do Gaslight, seja você “boa” ou não.

Não Discuta o que Você Sabe Ser Verdade

Se você *sabe* o que aconteceu, não precisa discutir isso. Na verdade, discutir só vai fazer com que se sintam maluca. Discutir algo básico — “Eu não fiquei 20 minutos fora”, “Eu não me sinto ameaçada por este trabalho”, “Eu nunca aceitei fazer um bolo *no último minuto*” — sugere que a realidade está de fato aberta ao debate, e que você mudaria sua posição se ouvisse um bom argumento. É um convite para o gaslighter a torturar com fatos ou declarações passionais até você finalmente ceder.

Você discutiria com uma criança de 4 anos sobre se a lua pode cair na Terra, se o doce é um bom substituto para os vegetais ou se ela pode ficar acordada a noite toda sem se cansar? Não, porque sabe que está certa, e nada que a criança de 4 anos diga mudará sua opinião. Mais importante, você quer que *ela* entenda a mensagem de que você não está aberta a discussões sobre esses tópicos; *você* sabe qual é a verdade, e acabou. Mesmo que o gaslighter não seja uma criança, é importante transmitir a ele a mesma mensagem: algumas coisas não estão abertas a discussão.

Sempre Diga a Si Mesma a Verdade sobre Si Mesma

Isso pode ser difícil, porque um gaslighter está sempre oferecendo relatos negativos sobre quem você é, e essas críticas podem ter uma boa quantidade de verdade. Seu trabalho é resistir às críticas usadas como arma e manter uma visão verdadeira, equilibrada e compassiva de si mesma. Não é tarefa fácil quando se está diante de um gaslighter, mas é absolutamente necessário preservar seu senso de identidade.

Então, se o gaslighter lhe disser algo como: “Você é tão esquecida”, seu diálogo interno pode seguir um destes três padrões:

1. Ele está certo? Eu sou mesmo tão esquecida? Quando foi a última vez que me esqueci de algo? Você sabe, não consigo pensar em uma única vez. Eu acho que ele realmente exagerou!
2. Ele está certo? Eu sou mesmo tão esquecida? Quando foi a última vez que me esqueci de algo? Bem, me esqueci de comprar leite na semana passada; talvez ele esteja pensando nisso. E me esqueci de pegar a roupa na lavanderia na semana passada. Você sabe, dois pequenos incidentes não se resumem a “esquecida”, então não vou me preocupar com isso.
3. Ele está certo? Bem, claro que ele está certo! Sou uma pessoa esquecida desde os 5 anos. Sou a própria “desmiolada”. Mas e daí? Não é legal ele usar meus defeitos contra mim, e não está tudo bem ele tentar

me fazer sentir mal. Não vou me concentrar nessa falha nem quero que ele se concentre nela, porque não é nada demais, já que sou muito boa em muitos outros aspectos.

Pratique a Evasão de Discussões com o Gaslighter

Novamente, não seja pega se preocupando com quem está certo e quem está errado. O importante não é quem vence a discussão, mas como você quer ser tratada. Após este parágrafo, há uma lista de várias táticas que pode usar para evitar a discussão de certo e errado. Adapte-as à sua personalidade e à do gaslighter. Alguns homens, por exemplo, a ouvirão melhor se você começar uma frase com “eu te amo”, como em: “Eu te amo, mas não quero falar sobre isso agora. Podemos conversar sobre isso mais tarde.” Outros homens não ouvirão nada se você incluir um gancho emocional e precisam ouvir apenas um comando claro: “Por favor, pare de falar sobre isso agora.” Pode ser necessário experimentar as opções a seguir para descobrir como funcionam para você.

Coisas que Pode Dizer para Evitar a Discussão de Certo e Errado

- “Você está certo, mas não quero continuar discutindo sobre isso.”
- “Você está certo, mas não quero que fale comigo assim.”
- “Estou feliz em continuar esta conversa sem xingamentos.”
- “Não estou confortável com o caminho que esta conversa está tomando. Vamos tratar disso mais tarde.”
- “Acho que esta conversa já foi longe demais.”
- “Não acho que posso ser construtiva agora. Vamos conversar sobre isso em outro momento.”
- “Acho que temos que concordar em discordar.”
- “Não quero continuar esta discussão.”
- “Não quero continuar esta conversa agora.”
- “Eu ouvi e vou pensar nisso. Mas não quero continuar falando sobre isso agora.”
- “Eu realmente gostaria de continuar esta conversa, mas não estou disposta a fazê-lo a menos que possamos usar um tom mais agradável.”
- “Não gosto do jeito que estou me sentindo agora e não estou disposta a continuar esta conversa.”
- “Você pode não estar ciente disso, mas está me dizendo que não sei o que é a realidade. E, respeitosamente, eu não concordo. Eu te amo, mas não vou falar com você sobre isso.”
- “Adoro ter conversas íntimas com você, mas não quando você fica me colocando para baixo.”
- “Pode não ser sua intenção me colocar para baixo, mas me sinto assim e não vou continuar a conversa.”
- “Este não é um bom momento para eu falar sobre isso. Vamos fazer isso em outro momento que funcione para nós dois.”

Permita-se Ficar Zangada, mas Não Se Envolver em uma Discussão sobre Seus Sentimentos ou Direito de Ser Ouvida

A raiva pode ser uma ótima maneira de deixar seus sentimentos mais claros, enquanto discutir apenas a deixa mais confusa. Você pode achar que é eficaz escolher uma frase que resuma o que quer dizer e simplesmente continuar repetindo essa sentença. Mais uma vez, escolha o estilo que funciona melhor para você e sua situação. E, se necessário, experimente até encontrar a escolha certa.

Coisas que Você Pode Dizer para Expressar Raiva ao Evitar uma Discussão

- “Por favor, pare de falar comigo nesse tom; não gosto disso.”
- “Não consigo ouvir o que você está realmente dizendo enquanto estiver gritando.”
- “Não posso ouvir o que você está realmente dizendo enquanto estiver falando comigo com desprezo.”
- “Não quero falar enquanto você estiver gritando comigo.”
- “Não vou concordar enquanto você falar comigo com desprezo.”
- “Não vou continuar esta discussão agora.”

- “Do meu ponto de vista, você está distorcendo a realidade e eu definitivamente não gosto disso. Falo com você depois, quando estiver mais calmo.”
- “Talvez você não tenha pretendido ferir meus sentimentos, mas estou muito chateada para falar agora. Vamos falar sobre isso mais tarde.”

Pode ser um desafio parar o Tango do Gaslight, especialmente se você estiver na dança por um tempo, seja com esse parceiro ou com vários outros. Às vezes você pode se ver lutando, ou talvez passe por períodos saudáveis intercalados com recaídas ocasionais. Não se preocupe, é assim que a maioria das mudanças acontece — aos trancos e barrancos, um pouco de cada vez. Contanto que você se mantenha firme, fará progressos. E se não fizer o tipo de progresso de que gostaria, considere encontrar um terapeuta, um grupo de apoio ou algum outro tipo de ajuda para impulsionar seus esforços.

Se conseguir interromper a dança no Estágio 1, no entanto, enquanto ainda estiver relativamente confortável com sua visão das coisas, estará em grande vantagem, porque evitou entrar no Estágio 2 ou mesmo no Estágio 3. Como veremos no próximo capítulo, sair do tango se torna muito mais desafiador quando você está mais profundamente engajada na tentativa de ganhar a aprovação do gaslighter. Então, quanto mais cedo você abandonar esse padrão, melhor.

Estágio 2: “Talvez Você Tenha Razão”

Katie já namorava Brian há vários meses, e o gaslighting estava começando a afetá-la. Quando começaram a sair, e Brian a acusou de flertar com outros caras, ela se sentiu mal por ele e tentou tranquilizá-lo. Mas ela *sabia* que não estava fazendo nada de errado e se esforçou para fazer com que ele percebesse isso. Nesse ponto, Katie estava no Estágio 1.

Agora, porém, ela passou a se preocupar que talvez *estivesse* flertando. “Não *acho* que eu esteja flertando, mas talvez esteja inconscientemente”, disse-me durante uma sessão de terapia. “É isso que Brian diz — que não consigo evitar. No entanto, ele diz que isso ainda é flertar e que todos os caras percebem, mesmo que eu não. Ele diz que essa é minha maneira velada de castigá-lo — mas não *acho* que quero puni-lo. Por que eu faria isso? Eu o amo.” Ela parou por um minuto e balançou a cabeça. “Talvez eu queira puni-lo *porque* o amo. Ou talvez apenas goste de irritá-lo. Brian diz que sim, que gosto de chateá-lo, mas não vejo como, porque *odeio* quando ele grita. E ele tem gritado mais e mais ultimamente, e os gritos estão ficando cada vez mais altos. Não aguento mais.” Ela balançou a cabeça de novo. “Talvez eu goste de irritá-lo e não *saiba* que gosto disso? É tudo muito confuso...”

Claramente, Katie entrou no Estágio 2. Qual é a diferença? No Estágio 1, você desacredita o gaslighter. Quando ele diz algo crítico, intimidador ou manipulador, você pensa: “Ah, tenha paciência”, ou, “Isso não é verdade”. Talvez se questione, mas ainda está bem firme na própria perspectiva.

Já no Estágio 2, você fica mais determinada a obter a aprovação do gaslighter por ser uma pessoa boa, capaz e digna de amor — e ele, a provar que está certo. Se você discordar, ele intensifica sua versão do Apocalipse Emocional: grita mais alto, faz insultos mais ferinos, adota um tratamento silencioso mais intenso. Você fará de tudo para evitá-lo, por isso se esforça ainda mais para agradar. E, como Katie, acaba confusa tentando encontrar um jeito de concordar com ele. Agora, em vez de partir de sua perspectiva, parte da dele. Parece normal ficar constantemente na defensiva. Quando o gaslighter reage exageradamente, você não se pergunta: “O que há de errado com ele?” Em vez disso, prontifica-se a apaziguar a situação ou se defender.

Sinais de que Você Entrou no Estágio 2

- Não está se sentindo tão forte como de costume.
- Está vendo menos amigos e entes queridos.
- Concorde menos com as pessoas em cujas opiniões confiava.
- Defende o gaslighter com cada vez mais frequência.
- Omite muita coisa ao descrever o relacionamento.
- Cria desculpas por ele para você e para os outros.
- Pensa nele constantemente.
- Tem dificuldade de lembrar interações em que vocês discordaram.
- Fala obsessivamente, consigo e com os outros, sobre ter contribuído para a raiva, insegurança, retraimento e comportamentos ruins dele.
- Pergunta-se frequentemente se deveria ter feito algo diferente.
- Chora mais.
- Sente-se atormentada com mais frequência e/ou mais intensidade pela sensação vaga de que algo está errado.

Vamos novamente analisar o exemplo do Capítulo 3, de deixar seu namorado esperando no cinema enquanto você tomava água. Veja como pode lidar com a situação de maneira diferente no Estágio 1 e no Estágio 2:

Do Estágio 1 ao Estágio 2

No Estágio 1

- Você gostaria de obter a aprovação e afirmação de seu gaslighter de que é uma boa pessoa, capaz e digna de amor, mas pode viver com a ideia de não ser capaz de as conseguir. Então, parte do próprio ponto de vista, e, quando ele diz algo que parece incorreto, você pode argumentar: “Não o deixei sozinho por 20 minutos! Chequei meu relógio — foram apenas cinco minutos! E, de qualquer maneira, qual é o problema?”
- Você considera o próprio ponto de vista normal e o dele — durante o gaslighting — como mal interpretado, distorcido ou absurdo.
- Quando ele se comporta de maneira ofensiva ou desconcertante, você fica pensando: “O que há de errado com ele?”
- Você faz julgamentos sobre o que está acontecendo: “Ele diz que fiquei fora por 20 minutos, mas sei que não foi isso, ou o filme teria começado. E, mesmo que o filme *tivesse* começado, qual é o problema? Não tenho certeza se gosto de um cara que fica tão chateado com uma coisa tão pequena.”

No Estágio 2

- Você *realmente* quer obter a aprovação do gaslighter — se tornou a única maneira de provar a si mesma que você é, de fato, uma boa pessoa, capaz e digna de amor — então parte sempre do ponto de vista dele. Você pode argumentar — em voz alta ou na sua cabeça —, mas pensa primeiro no ponto de vista *dele*: “Ele diz que o deixei sozinho por muito tempo. Bem, sei o quanto é horrível ficar sozinho, principalmente em um encontro. Não posso culpá-lo por estar chateado. Mas espere um pouco. Não pode ter sido *tanto* tempo assim! Sim, mas acho que quando estamos em um encontro até mesmo cinco minutos de intervalo parecem um grande problema, então entendo por que ele ficou aborrecido.”
- Você considera o ponto de vista dele normal e luta desesperadamente para conseguir expor a própria perspectiva, porque não suporta a ideia de que as críticas a você sejam verdadeiras: “Por favor, querido, pense nisso por um minuto. Sei que você odeia ser deixado sozinho, mas não fiquei ausente por *tanto* tempo. Fiquei?” Você espera que, ao vencer a discussão, prove a única coisa que realmente importa: você é uma pessoa boa, capaz e digna de amor, porque esse homem concorda.
- Quando ele se comporta de maneira ofensiva ou desconcertante, você fica pensando: “O que há de errado comigo?”
- Você perde a capacidade de fazer julgamentos ou de ver o cenário geral, concentrando-se nos detalhes de suas acusações: “Eu *sei* que não fiquei ausente *tanto* tempo. Mas talvez tenha ficado, porque, é verdade, realmente não presto muita atenção no tempo. Não posso culpá-lo por estar chateado com isso, eu acho. Ei, espere um minuto, o filme ainda não tinha começado, então eu *não podia* ter me ausentado por 20 minutos. Ahá! Vou dizer isso a ele.”

Ainda não tem certeza se entrou no Estágio 2? Faça o seguinte teste para ampliar sua perspectiva.

“Sempre na defensiva”: Você está presa no Estágio 2?

1. Seu namorado a leva para um jantar elegante para celebrar sua promoção e você está feliz. Então ele diz: “É bom ver você tão relaxada e feliz. Nas últimas semanas, você tem estado tão irritada comigo.” Tentando ficar calma, pergunta o que ele quer dizer. “Você sabe, outro dia quando eu lhe disse que o vestido a deixava gorda, você ficou tão brava que não falou comigo por meia hora. Você é sensível demais, não?”
Você fala:
a. “Você está *louco*? *Nunca* lhe ensinaram a falar com uma mulher?”

- b. “É muito difícil ouvir isso. Eu só queria me divertir esta noite. Estou disposta a trabalhar nesta questão, mas não posso ter uma noite de folga do que há de errado comigo?”
 - c. “Me desculpe. Eu acho que deveria ser mais autoconfiante.”
 - d. “Esteja você certo ou não, não quero ser criticada agora.”
2. Você está a caminho de casa e sabe que seu marido está a sua espera.
Você se sente:
- a. Contente, embora parte de você deseje ir jantar com amigos.
 - b. Contente, mas um pouco nervosa. Ele anda tão sensível ultimamente!
 - c. Dominada pelo pavor.
 - d. Animada em vê-lo, sem reservas.
3. Você está prestes a entregar um trabalho atrasado e sabe que seu chefe ficará bravo. Você teve um excelente histórico antes de assumir o departamento, mas, é verdade: seu trabalho tem decaído desde que seu chefe chegou. Ultimamente, ele vem a acusando de tentar sabotar sua liderança, e você tem certeza de que ele vai tocar no assunto de novo.
Você pensa:
- a. “Me pergunto se está certo. Talvez eu *esteja* tentando sabotá-lo.”
 - b. “Não *acho* que estou tentando sabotá-lo — nunca fiz isso com ninguém — mas tenho que admitir, parece bem estranho —, mas eu *realmente* não acho que tenha algum motivo oculto — talvez haja algo que eu não esteja vendo...”
 - c. “Não posso enfrentá-lo novamente sem um calmante.”
 - d. “Meu trabalho definitivamente não é o que costumava ser. Simplesmente não me dou bem com o estilo de gestão desse cara.”
4. Você tem tentado fazer dieta e todos no escritório sabem disso. Sua colega para em sua mesa com alguns de seus famosos bolos caseiros. Você diz educadamente: “Por favor, Anne. Você sabe que estou fazendo dieta.” Anne diz docemente: “Estes têm baixo teor de gordura. Além disso, uma mulher bonita como você não precisa fazer dieta.” Você diz: “Anne, estou falando sério. Se eu começar a comer bolo, todo o meu plano alimentar vai por água abaixo.” Ela responde com doçura: “Nunca vi alguém com tanta dificuldade em aceitar um pouco de gentileza! Talvez se você alimentasse mais suas emoções, tivesse mais facilidade em manter a dieta.” Então coloca um pedaço de bolo na sua mesa e sai.
Você pensa:
- a. “Nunca pensei nisso dessa maneira. Será que tenho mesmo problema em aceitar gentileza?”
 - b. “Essa mulher me deixa maluca! Quem ela pensa que é? Que vontade de matá-la, ela e seus bolos idiotas! Quero gritar!”
 - c. “Ah, para que isso tudo? Sou tão gorda e feia e difícil de conviver, não faz diferença o que eu como.”
 - d. “Deus, que maníaca por controle ela é! Vou agora mesmo deixar esse bolo na sala de descanso. Eu não vou vê-lo, nem ela, então vou esquecer.”
5. Sua irmã liga com um pedido de última hora para você tomar conta dos filhos dela. Com seus instintos infalíveis, ela escolheu a única noite em que você está livre — uma noite em que anseia passar em casa, descansando. De alguma forma, você deixa escapar que teoricamente *poderia* lhe atender se quisesse. “As crianças ficarão tão decepcionadas em não vê-la”, diz ela. “E você disse que eu poderia ligar a qualquer hora. Acho que você gosta mais da ideia de ser tia do que das responsabilidades reais envolvidas. Acho que é por isso que você não tem filhos. Bem, se é assim que você se sente, tomou a decisão certa.”
Você fala:
- a. “Ah, não, você entendeu mal. Amo seus filhos. E sou responsável! Por favor, retire o que disse!”
 - b. “Como pode dizer isso? Sabe o quanto me sinto mal por não ter filhos! O que está tentando fazer? Como pode me torturar assim?”

- c. “Você tem razão. Eu disse que você poderia ligar a qualquer hora. Não acredito que fui tão irresponsável. Por favor, me perdoe. E faça com que as crianças saibam o quanto eu as amo.”
- d. “Eu disse que você poderia ligar a qualquer hora. Não prometi dizer sim a qualquer momento. Desculpe, essa não é uma boa noite para mim. E se for na próxima semana?”

Você Está Presa no Estágio 2?

Se você respondeu (a): Está respondendo no Estágio 1: buscando a aprovação do gaslighter, mas ainda mantendo a própria perspectiva. No entanto, tenha cuidado. O Estágio 1 do gaslighting geralmente leva ao Estágio 2.

Se você respondeu (b): Parece já ter entrado no Estágio 2. Você quer tão desesperadamente obter a aprovação do gaslighter pela pessoa boa, capaz ou digna de amor que você é, que começa enxergando tudo através do ponto de vista dele. Pode estar tentando se defender, mas veja quanta energia despendeu em discutir com ele, na esperança de provar a si mesma que suas críticas terríveis realmente não são verdadeiras. De certa forma, você já o deixou ganhar — simplesmente deixando-o entrar em sua cabeça.

Se você respondeu (c): Parece que você nem está mais se defendendo, mas apenas tentando suportar a derrota. Embora você gostaria de obter a aprovação de seu gaslighter, quase praticamente já abandonou as esperanças de que conseguirá um dia. Se é assim que se sente, você passou do Estágio 2 para o Estágio 3. Talvez seja melhor pular para o próximo capítulo.

Se você respondeu (d): Parabéns! Você está mantendo um controle firme da realidade, resistindo ao Desejo de Fusão, e escolhendo abandonar discussões em vez de tentar provar que está certa. Você pode se importar com seu gaslighter, mas é capaz de viver sem a aprovação dele, porque *você* sabe o quanto é boa, capaz e digna de amor, não importa o que ele ou qualquer outra pessoa pense. Apenas ser capaz de imaginar este tipo de resposta é um grande passo adiante.

Os Três Tipos de Gaslighters no Estágio 2

Qualquer tipo de relacionamento gaslighting pode chegar ao Estágio 2, mas cada gaslighter tende a escalar seu gaslighting de uma maneira diferente. O Gaslighter Intimidador, o Gaslighter Glamouroso e o Gaslighter Bom Rapaz provavelmente terão a própria versão gaslighting durante o Estágio 2.

Gaslighter Intimidador

Se seu gaslighter opera através da intimidação, provavelmente vai levar a artilharia pesada no Estágio 2. Ele pode empregar uma ou mais das táticas a seguir como seu Apocalipse Emocional, para fazer você pensar que está prestes a perder o relacionamento: gritando, culpando, depreciando, ignorando você (tratamento silencioso), ameaçando deixá-la, fazendo previsões terríveis (“Você é muito estúpido para passar no exame da Ordem. Não sei por que ainda está tentando”) ou brincando com seus piores medos (“Você é igualzinha à sua mãe!”).

Alguns Gaslighters Intimidadores guardam seu pior tratamento para situações sociais, de modo que você se vê sendo ridicularizada na frente de outras pessoas (“É uma sorte para a indústria de lingerie que nem todos os seios sejam tão pequenos quanto os da minha esposa!”) e depois dizem para não ser “tão sensível” quando você se opõe. (“Ah, querida, eu estava apenas brincando. Por que você não aceita uma piada?”) Outros Intimidadores são gentis e atraentes em público, mas em particular surgem os insultos. (“Aposto que você nem percebe o quanto me envergonhou hoje à noite. Quando pronunciou mal aquela frase em francês, eu queria me esconder! Olha, se você não sabe do que está falando, por que não fica de boca fechada?”)

É claro que nem toda intimidação está relacionada ao gaslighting. Mas se o seu gaslighter também é um Intimidador, você provavelmente sofrerá em dobro. Suponha que ele esteja dirigindo para o jantar de domingo na casa da mãe dele e você esteja no banco do passageiro. Você se opõe à velocidade com que ele está dirigindo, e o gaslighting intimidador começa:

você: Querido, por favor, não dirija tão rápido. Isso me deixa nervosa.

ele: Não fale comigo quando eu estiver dirigindo! Você quer provocar um acidente?

Você não quer que ele continue gritando, então não diz nada.

ele: Ei, eu lhe fiz uma pergunta! *Quer* que eu sofra um acidente? Responda. Por que você nunca me responde?
você: Desculpe. Claro que não quero que você sofra um acidente. Eu sinto muito por ter chateado você.

Prometo não fazer isso de novo.

ele: Você não me *chateou*. Você fez algo *realmente estúpido*. Sabe como é difícil para mim ver minha mãe. Por que me perturba justo *agora*?

você: Eu realmente não queria perturbá-lo, sinceramente. E é você quem insiste em passar todos os domingos com sua mãe.

ele: *Eu* não escolhi esse dia. Foi *você* quem disse que deveria ser domingo. Disse que estava ocupada todos os outros dias. Você é tão egoísta!

você: Não sou egoísta! Como pode dizer coisas tão terríveis sobre mim?

ele: Por que você ainda está *discutindo* comigo? Você está me deixando ainda mais irritado. Você obviamente não se importa comigo.

você: Querido, eu me importo — *por favor*, acredite em mim.

ele: Não é verdade! Você vai discutir comigo sobre isso também?

Eis todas as dinâmicas do gaslighting:

- Um gaslighter que precisa desesperadamente estar certo — não importa em qual assunto.
- Uma gaslightee que desesperadamente quer obter a aprovação de seu gaslighter para a pessoa boa, capaz ou digna de amor que é. Caso contrário, ela diria a ele para parar de gritar e interrompê-la; pode até insistir que ele pare o carro para que ela possa sair.
- Um Apocalipse Emocional — neste caso, uma combinação assustadora de gritos, insultos e direção imprudente que deixa a gaslightee assustada, confusa e cada vez mais desesperada.
- O Desejo de Fusão, pois a gaslightee ainda tem esperança de que ela e seu gaslighter entrem em total acordo.
- O Tango do Gaslight, porque a gaslightee ainda está tentando mostrar a seu gaslighter que ele a entendeu mal e deveria pensar nela de forma diferente. Ela acha que se o seu gaslighter a vir como uma pessoa boa, capaz e digna de amor, isso provará que ela *é assim* — e que, se ele a vir como insensível, incompetente ou indigna de amor, isso provará que ela *é desse* jeito. Então vencer a discussão é de suma importância para a maneira que ela se sente sobre si mesma.

Como você pode ver, é possível enfrentar um Intimidador. Mas isso não impede o gaslighting nem o Apocalipse Emocional — os gritos, as críticas, as ameaças de deixar de amar você. Ele ainda está determinado em estar certo e você ainda está determinada em obter sua aprovação. As discussões não mudam isso. E, mesmo que você ganhe, ainda terá lhe dado poder sobre a imagem que tem de si — ainda concordou que o modo que *ele* a vê é seu verdadeiro eu. Então discute desesperadamente, todas as vezes, sempre precisando que ele reafirme o quanto você é boa, capaz e digna de amor.

O que *poderia* funcionar — embora não haja garantias — é a estratégia sobre a qual falamos nos dois capítulos anteriores: resista ao Desejo de Fusão e escolha não brigar. Vejamos o que acontece se a gaslightee não estiver mais preocupada em conseguir a aprovação do gaslighter.

você: Querido, por favor, não dirija tão rápido. Isso me deixa nervosa.

ele: Não fale comigo enquanto dirijo! Você quer provocar um acidente?

você: Eu realmente gostaria que você fosse mais devagar.

ele: Ei, eu fiz uma pergunta! *Quer* que eu sofra um acidente? Responda. Por que você nunca me responde?

você: Eu realmente preciso que você diminua a velocidade.

ele: Você não sabe que é melhor não falar comigo agora? Você *sabe* como é difícil para mim ver minha mãe.

Por que você me perturba *agora*?

você: Agora estou pedindo que você diminua a velocidade. Se não, da próxima vez, vamos pegar carros separados.

ele: Você é inacreditável, sabe disso? Você é a mulher mais egoísta que já conheci em minha vida.

você: *(silêncio)*

ele: Você não é apenas egoísta, você é estúpida! E obviamente não se importa comigo!

você: *(silêncio)*

Como você pode ver, desistir da briga não significa necessariamente que o gaslighter se comportará melhor. Mas, pelo menos, você se apegará a seu senso de identidade e não se envolverá em uma discussão que nunca poderá vencer. Você não está se concentrando no que o gaslighter pensa de você, ou mesmo no que pensa de si mesma; está simplesmente focada no que quer: ter um passeio seguro e confortável. A discussão não é mais sobre se você é ou não uma boa pessoa, mas se seu marido dirigirá em uma velocidade com a qual você se sinta confortável. Talvez desta vez ele diminua, talvez não. Talvez ele continue tentando provocar você, talvez não. Mas se você se comprometer a desistir e se ater ao que disse sobre se recusar a andar com ele na próxima vez que ele agir assim, ele poderá reconsiderar seu comportamento.

Gaslighter Glamouroso

Um Intimidador é relativamente fácil de detectar, porque seu comportamento é nitidamente desagradável. Mesmo se você se culpar pelo comportamento, sabe que ele a desagrada. Mas Gaslighters Glamourosos podem ser mais difíceis de identificar. São aqueles que parecem bons demais “na teoria”, os caras que parecem tão perfeitos que você não acredita que está tendo tanta dificuldade. Na verdade, eles podem parecer tão maravilhosos que enganam seus amigos e familiares também. Seu Gaslighter Glamouroso pode convencer a todos de que o problema não é ele; é *sua* incapacidade de aceitar a felicidade, de ser mais flexível ou de tolerar imperfeições comuns.

Você consegue reconhecer esse tipo de gaslighter? Algum dos seguintes cenários soa familiar?

O Gaslighter Glamouroso: Estágio 2

- Ele a faz flutuar com uma dúzia de rosas, mas aparece três horas atrasado ou se recusa a se comprometer com horário. Quando reclama, é acusada de ser controladora, paranoica ou sem espontaneidade.
- Ele a surpreende constantemente com gestos românticos — embora muitas vezes eles não estejam em sintonia com seus sentimentos. Mas ele parece tão satisfeito com os próprios esforços que você se pergunta o que há de errado com você por não se sentir melhor.
- Ele alterna entre uma impressionante sensibilidade — mental, emocional, sexual — e mais total insensibilidade. Quando é sensível, você fica em êxtase; quando não é, você se culpa.
- Ele é generoso e prestativo — mas, periodicamente, perde a cabeça, se retrai em um silêncio gélido ou um comportamento infantil. Embora se recuse a culpá-la diretamente, você tem certeza de que a culpa é sua, embora nunca consiga descobrir o que fez.
- Quando estão juntos, a vida é maravilhosa, mas há detalhes que não fazem sentido. Para alguns Gaslighters Glamourosos, o problema é dinheiro: o saldo nunca está positivo, cobranças inexplicáveis aparecem nos cartões, você não consegue descobrir por que às vezes ele está cheio de grana e outras, quebrado. Para outros Glamourosos, é uma questão sexual: quando está distante e evasivo, você tem certeza de que está sendo traída. Então ele a envolve novamente com uma proeza romântica e você se pergunta por que é tão paranoica.

Se estiver envolvida com um Gaslighter Glamouroso, pode estar acenando com a cabeça em sinal de concordância — ainda se sentindo confusa. Você consegue identificar o comportamento, mas ainda não sabe ao certo por que isso é um problema.

Bem, posso lhe dizer por quê: algumas — e talvez todas — vezes, o gaslighter está completamente envolvido em provar para *ele mesmo* que cara romântico ele é. Essa é a versão dele da necessidade de estar certo. Ele *parece* se importar com você, mas só está envolvido com ele mesmo. As ações que escolhe para satisfazer suas necessidades *parecem* amorosas, atenciosas e satisfatórias, mas a falta de conexão genuína faz com que você se sinta solitária. Por exemplo, suponha que ele leve um enorme e lindo buquê de lírios para comemorar o aniversário do primeiro beijo de vocês. Que romântico! Você agradece pela intenção, mas depois lembra-o que é alérgica a lírios, e ele fica emburrado por horas, transmitindo a mensagem silenciosa, mas nítida, de que você foi egoísta e insensível ao rejeitar seu presente.

Finalmente, ele perde a paciência por causa de algo aparentemente irrelevante, como você ter ligado o ar-condicionado muito forte. Ele conseguiu puni-la por não concordar com o gesto romântico dele, embora tenha sido um gesto que literalmente a fez passar mal. Mas se ainda está determinada a seguir com o relacionamento e ainda precisa dele para validar seu senso de identidade, você pode começar a se questionar por que foi tão insensível em vez de se perguntar por que seu namorado romântico e perfeito insiste em lhe dar um presente inadequado.

A seguir mostro outro provável cenário com um gaslighter deste tipo. Observe como um comportamento que parece bom em outro contexto torna-se manipulador e insensível nesse, já que o Gaslighter Glamouroso continua insistindo que está certo — apesar dos elogios e presentes.

você: Onde você estava? Aconteceu alguma coisa? Estou esperando para jantar há três horas. Você não ligou.

ele: Eu estava comprando essa linda camisola. Tive que ir a três lojas para encontrar algo que combinasse perfeitamente com seus olhos.

você: Bem, é linda, mas três horas?

ele: Eu não sei por que você está tão preocupada com a hora! A vida é mais do que olhar para o relógio, sabia?

você: Mas eu estava preocupada.

ele: Você é tão tensa! Por que sempre tem que manter um cronograma?

você: Eu não tenho que manter um cronograma! Qualquer um ficaria chateado depois de ficar esperando por três horas!

ele: Não somos “qualquer um”. Por que devemos nos julgar por outras pessoas? Você realmente quer ser tão convencional? Isso é tão chato!

você: Você está dizendo que sou chata?

ele: Claro que não! Olha, vejo que a aborreci e sinto muito. Deixe-me levá-la para jantar. Depois, farei uma das minhas massagens especiais de duas horas. E então poderemos experimentar essa camisola!

você: Bem, parece uma boa ideia...

Quem culparia um cara que leva presentes encantadores, leva você para jantar, faz uma massagem de duas horas e arremata tudo com um sexo incrível? A enxurrada de presentes e a aparente consideração *deveria* ser agradável. Mas depois da terceira, quarta ou vigésima vez que seu parceiro a faz esperar, você não se sente tão disposta a desfrutar de deleites românticos; fica muito frustrada com a forma como suas preocupações são deixadas de lado.

Enquanto estiver presa no Estágio 2, você vai culpar a si mesma, e não seu parceiro, pelo aborrecimento e confusão que sente. Como ainda precisa da aprovação dele para se sentir uma pessoa boa, capaz e digna de amor, e como quer manter o relacionamento, é provável que adote a perspectiva dele, não a sua. Você pode até mesmo se convencer de que *é* tensa, convencional, exigente, como ele diz; e pode se perguntar o que há de errado com você por não apreciar seus gestos românticos. Para sair desse Tango do Gaslighting Glamouroso, você precisa estar disposta a abrir mão de alguns mimos.

você: Onde você estava? Aconteceu alguma coisa? Estou esperando com o jantar há três horas. Você não ligou!

ele: Eu estava comprando essa linda camisola. Tive que ir a três lojas para encontrar algo que combinasse perfeitamente com seus olhos.

você: Não posso olhar presentes quando estou com tanta raiva.

ele: Eu não sei porque você está tão preocupada com a hora! A vida é mais do que olhar para o relógio, sabia?
você: Já lhe disse tantas vezes que não gosto de ficar esperando. Da próxima vez, não vou esperar mais do que 20 minutos. Vou guardar a comida e fazer outras coisas.

ele: Você é tão tensa! Por que sempre tem que manter um cronograma?

você: Eu já lhe disse claramente o que vou fazer da próxima vez, então não há muito mais o que falar.

ele: Claro que há. Você é uma mulher maravilhosa e glamourosa. Por que você precisa manter um cronograma como as outras mulheres? Você realmente quer ser tão convencional? Isso é tão chato!

você: Você não está me ouvindo, então acho que vou para a cama agora.

ele: Olha, vejo que a aborreci e sinto muito. Deixe-me levá-la para jantar. Então, depois, farei uma das minhas massagens especiais de duas horas. E então poderemos experimentar essa camisola!

você: Talvez outra hora. Eu não tenho vontade de estar perto de você quando não ouve minhas preocupações.

Como pode ver, o problema com esse tipo de gaslighter é que não está *realmente* respondendo a você e a suas preocupações — está tão preocupado quanto o Intimidador em estar certo —, mas enquanto isso coloca uma cortina de fumaça muito atraente. Com um Intimidador, você pode se opor aos gritos, insultos ou frieza sem precisar analisar o que está por trás deles. Mas, com um Gaslighter Glamouroso, grande parte do comportamento seria, em outro contexto, altamente desejável. Que mulher *não* gostaria de jantares românticos, massagens longas e belos presentes? Mas se quer que o comportamento dele mude, precisa ter fé em si mesma para se concentrar nos próprios sentimentos de desconforto e frustração em vez de em promessas glamourosas ou generosas, mesmo que ambos acabem indo dormir irritados.

Gaslighter Bom Rapaz

Assim como o Glamouroso, o Bom Rapaz também passa uma imagem confusa. Parece cooperativo, agradável e prestativo, mas você ainda acaba se sentindo confusa e frustrada. Veja se algum destes cenários parece familiar.

O Gaslighter Bom Rapaz: Estágio 2

- Em um minuto ele lhe dá o conselho perfeito sobre como lidar com sua mãe; no outro, está com um olhar vazio quando você quer continuar a conversa. Quando você pergunta o que causou o comportamento distante, ele não responde ou garante que não há nada de errado.
- Você discute por horas algo específico. Então, de repente, ele cede e faz exatamente o que pediu. Talvez não pareça satisfeito, mas você conseguiu o que queria, então como pode reclamar? Ou talvez ele termine a discussão com um tom generoso: “Ok, faremos do seu jeito. Você sempre tem ideias maravilhosas, tenho certeza de que será ótimo. Lembra quando fomos ao Maine e ficamos naquela pousada bonitinha que você encontrou?” Mas, apesar dessa suposta generosidade, você se sente enganada. Embora tenha cedido, você sabe, conscientemente ou não, que ele vai discutir da mesma maneira da próxima vez que surgir alguma coisa. E, quando ele cede, você sente que não é por se importar com seus sentimentos, mas para provar que é um cara legal, e você acaba pensando que deve ser louca, ingrata ou incapaz de ficar satisfeita.
- Ele fará sua parte — e mais — do trabalho doméstico e do relacionamento. No entanto, você nunca se sente como se participasse plenamente. E quando você pede apoio emocional ou tenta se conectar com ele mais profundamente, ele olha para você sem expressão. Você acaba se questionando por que você é tão egoísta e exigente.

Veja como poderia ser uma conversa com um Gaslighter Bom Rapaz no Estágio 2. Ao ler o diálogo a seguir, pergunte-se por que a mulher envolvida está tão frustrada e confusa.

ele: Neste domingo eu estava pensando que poderíamos fazer um passeio no campo.

você: Ah, é uma boa ideia, mas temos que ir à casa da minha família para jantar.

ele: Ah. (*longo silêncio*)

você: O que há de errado?

ele: Nada.

você: Não, dá para perceber que você está chateado. Qual é o problema?

ele: De verdade, não é nada.

você: *Por favor*, me diga qual é o problema.

ele: Bem, é que já visitamos sua família várias vezes este mês. E, para ser honesto, você fica sempre tão mal-humorada quando volta de lá. Não tenho tanta certeza se é bom você passar muito tempo com eles.

você: Eles são minha família. E não acho que fico *tão* mal-humorada depois de visitá-los. *Você* tem algum problema com eles?

ele: Ah, não! Amo sua família, você sabe disso. Eu estava apenas preocupado com você. Se quiser ir lá no domingo, é claro que iremos.

Então você vai para a casa de sua família e seu marido mal diz uma palavra a ninguém. Agora, vamos ver o que acontece no caminho para casa.

você: Acho que você não se divertiu muito hoje, não é?

ele: Do que está falando? Foi tudo maravilhoso. Amo visitar sua família — você sabe disso.

você: Mas você não falou com ninguém. E parecia infeliz o dia todo.

ele: Eu sinceramente não sei do que está falando. Você não se lembra? Passei duas horas conversando com seu pai sobre jardinagem. E quando sua mãe contou aquela piada sobre sua viagem às Bermudas, quase morri de rir.

você: Não é bem assim que me lembro.

ele: Bem, foi assim que aconteceu.

você: Ok. O que você achou da bebê da minha irmã? Ela não é a garotinha mais linda que já viu? E tão esperta! Não posso acreditar que ela tem apenas 3 meses.

ele: Acho que sim... (*longo silêncio*)

você: O que está errado agora?

ele: Por que você acha que algo está errado?

você: Você não diz uma palavra há 15 minutos. E parece tão bravo. Deve estar chateado com alguma coisa.

ele: Querida, não há nada de errado. Mas talvez agora você entenda o que eu quis dizer quando disse que visitar sua família a deixa irritada.

Como pode ver, o Gaslighter Bom Rapaz encontra uma maneira de fazer parecer que está fazendo tudo o que você quer — sem nunca *realmente* fazer. E está determinado em garantir que sua versão dos acontecimentos seja a aceita. Em vez de se recusar a passar outro domingo com sua família ou ser sociável de verdade e tornar o dia agradável, ele se engaja em uma “obediência desrespeitosa”, fingindo concordar enquanto encontra maneiras de mostrar como se sente infeliz e ressentido. O Apocalipse Emocional desse cara é a cara feia, parecer insatisfeito ou zangado sem admitir que há um problema. Outros Gaslighters do tipo Bom Rapaz invocam os próprios Apocalipses; explodem de raiva por uma coisa aparentemente pequena, tentam fazer com que você se sinta culpada por outra questão, ou “acidentalmente” fazem uma observação dolorosa e depois pedem desculpas sem parar.

Agora, qual é seu papel em tudo isso? Bem, se você está muito empenhada em manter o relacionamento, conquistar sua aprovação e continuar a ter uma boa opinião do gaslighter, não admitirá o óbvio. Você não dirá: “Meu marido está sendo desonesto sobre seus sentimentos e fazendo cara feia (sendo birrento, fazendo eu me sentir culpada ou me insultando) quando não consegue o que quer — e eu não gosto disso!” Em vez disso, você dirá para si mesma: “Ele é um cara tão bom — tão cooperativo, sempre faz o que peço — o que há de *errado* comigo por não valorizá-lo mais?” Você vai se preocupar que está *louca* por pensar que algo está errado. Afinal,

ele lhe disse que não, e você sabe como é importante para ele estar sempre certo. Ele pode até ser capaz de convencê-la de que é você, não ele, que não gosta de ficar com sua família. Afinal, olha como você está irritadiça *agora!*

Claro, o gaslighter tem o direito de se recusar a passar mais um dia com sua família. Mas ele *não está* recusando, está engajado no gaslighting, tentando se passar por um bom sujeito em vez de deixar claro o que realmente quer. Se está envolvida com um cara assim, pode facilmente ficar confusa.

Certa vez ouvi uma amiga descrever como se sente quando não consegue dormir o suficiente. “Acho que estou bem”, disse-me ela. “Então faço algo realmente estúpido, como deixar minhas chaves na caixa de correio, entornar o leite que sobrou na caixa de suco de laranja ou encarar o telefone por cinco minutos sem lembrar para quem queria ligar. Percebo através de minhas ações que não devo estar funcionando em alta velocidade. Mas honestamente, mesmo assim, posso não me sentir sonolenta, confusa ou ineficiente. Eu me *sinto* bem, mas ajo como alguém que vaga em meio a um nevoeiro!”

Acho que essa é a descrição perfeita do que pode acontecer com mulheres envolvidas com Gaslighters do tipo Bom Rapaz. Nós *pensamos* que está tudo bem. Olhamos para o nosso parceiro e vemos um cônjuge romântico, amoroso e devotado que parece fazer tudo o que pedimos. No entanto, nos vemos chorando, solitárias, estressadas, confusas ou entorpecidas. Essa não é a reação de uma mulher envolvida em um relacionamento genuinamente satisfatório — e, no entanto, como minha amiga que sofre de privação de sono, podemos não estar conscientes de que estamos sofrendo uma privação. Mas nossas ações expressam isso.

Então qual é a solução se você está com um Gaslighter Bom Rapaz? Vamos ver o que acontece quando você para de se preocupar com a aprovação dele, se recusa a idealizar seu parceiro e se apegar à própria realidade, mesmo diante da necessidade dele de sempre estar certo.

ele: Neste domingo eu estava pensando que poderíamos fazer um passeio no campo.

você: Ah, é uma boa ideia, mas temos que ir à casa da minha família para jantar.

ele: Ah. (*longo silêncio*)

você: O que há de errado?

ele: Nada.

você: Sabe, querido, estou cansada de perguntar o que está errado e você se recusar a me contar. E agora, parando para pensar, a última vez que você foi visitar minha família, não disse uma palavra a ninguém e parecia estar tendo um dia miserável. Então eu vou vê-los sozinha e passeamos de carro uma próxima vez.

ele: Eu não sei porque você está dizendo isso. Eu amo sua família. E não tem nada errado.

você: Eu não quero discutir sobre isso.

ele: Mas eu realmente quero que você veja o quanto eu te amo e o quanto amo sua família. Não entendo por que você está criando tanto caso com isso. Se quiser ir ver sua família, nós iremos. Quando foi que me recusei a fazer isso?

você: Você não se opõe com palavras, mas suas ações falam por você. Então a escolha é sua: você pode vir comigo e fazer um esforço genuíno para se divertir, ou ficar em casa. Não quero mais discutir isso.

Na prática, essa conversa pode demorar um pouco mais, mas é possível ver a diferença de abordagem. Agora você está escolhendo abandonar a discussão. Está se recusando a discutir o que sabe que é verdade. Você *sabe* como seu marido se comportou, e está confiando no próprio senso de verdade, não no que ele *diz* que é verdade. Seu marido pode muito bem começar a fazer cara feia, mas você se recusa a temer seu Apocalipse Emocional e sua ameaça velada de deixar de amar você.

Ao mesmo tempo, você resiste ao Desejo de Fusão. Não está tentando convencer seu marido a concordar com você nem fazendo qualquer esforço para conseguir sua aprovação. Está simplesmente tomando sua decisão e se atendo a sua realidade. E, quando faz isso, o gaslighting não acontece.

A Armadilha da Justificativa: Estágio 2

Minha paciente, Nella, era uma mulher romântica e sonhadora de 40 e poucos anos que sentiu finalmente ter encontrado o grande amor de sua vida. Nella era curadora de museus e costumava viajar para a Europa e a América Latina a negócios. Tinha uma vida profissional satisfatória, mas nunca conseguira manter um relacionamento romântico duradouro. Agora ela achava que Frederick, charmoso e devoto, era finalmente “o Cara”.

Mas Nella logo percebeu que a vida com Frederick tinha suas dificuldades. Ele não gostava de seus amigos e parentes, e criava uma enorme confusão sempre que ela passava algum tempo com eles, de modo que ela se via cada vez mais isolada. Ele começou a reclamar de suas viagens para fora da cidade, mesmo que, por ser aposentado, ela frequentemente o convidasse para acompanhá-la. Mas Frederick recusava, então Nella começou a recusar importantes atribuições de trabalho de que gostava tanto. Nella planejava fazer cursos de treinamento em sua área, mas a possessividade de Frederick também acabou com isso. Como se todos esses problemas não fossem ruins o suficiente, Frederick acabou se mostrando um Gaslighter Intimidador, que continuamente encontrava novas maneiras de depreciar Nella. Quando as coisas ficavam muito ruins, ele simplesmente parava de falar com ela — esse era seu Apocalipse Emocional — e ela sempre acabava implorando por atenção para que pudesse se sentir amada novamente.

Embora Nella tivesse conversado sobre essas questões comigo, demorou vários meses para identificar o dano que seu relacionamento gaslighting havia causado em sua vida. Agora ela chegara ao ponto de conseguir listar os problemas: o reduzido contato com amigos e entes queridos, a sensação de baixa autoestima, a perda de oportunidades de trabalho, o contínuo adiamento de seus planos profissionais. Mas quando perguntei como se sentia em continuar o relacionamento, ela sorriu.

“Ah, Frederick é um homem tão *interessante!*”, disse entusiasmada. “Há tanta coisa acontecendo com ele: você nunca sabe o que vem a seguir, e ele é tão complexo. Nunca havia me envolvido com alguém tão misterioso.”

Conforme conversávamos mais, comecei a perceber que, em vez de responder emocionalmente ao modo como Frederick a tratava — críticas, restrições, insistência em que ela recusasse viagens ou evitasse os amigos —, Nella respondia racionalmente ao “problema de Frederick”. *Por que* ele se comportava de maneira tão difícil e exigente? O que estava por trás de sua necessidade de insultá-la ou parar de falar com ela? Havia como saber quando os insultos e a indiferença começariam para que ela pudesse evitá-los? E os momentos especiais em que Frederick de repente se abriu para ela, confessando seus medos e fraquezas mais profundos? Como ele poderia ser tão confiante em um minuto, tão desconfiado no seguinte? Talvez a mãe dele tivesse algo a ver com isso. Ou talvez fosse sua irmã mais velha. Nella poderia passar horas analisando seu namorado difícil.

Se Nella reagisse emocionalmente à sua experiência, poderia rapidamente se cansar de ser tratada com tão pouca consideração. Mas ela se manteve interessada no relacionamento através da racionalização. Nella desenvolveu uma versão do Estágio 2 da Armadilha da Justificativa. Em vez de achar os aspectos abusivos de Frederick frustrantes, dolorosos ou desanimadores, ela os achava interessantes, porque lhe ofereciam inúmeras oportunidades de encontrar explicações. Na verdade, antes de sair com Frederick, Nella estava envolvida com um homem que me parecia um cara muito mais estável e gentil. Quando perguntei sobre ele, Nella prontamente concordou que seu namorado anterior a tratava muito bem. Mas, ela me disse, aquele homem simplesmente não era tão interessante quanto Frederick.

A descrição sincera de Nella de seu interesse no aspecto abusivo de Frederick me fez perceber um contraste que observei em muitas mulheres, inclusive em mim. Quando estamos envolvidas com pessoas que não nos tratam tão bem, nossos relacionamentos nos ocupam muito. Há sempre muito o que pensar, falar, analisar. Com uma pessoa mais agradável e mais confiável, o relacionamento não oferece tanto combustível para o cérebro. Nós gostamos de ser bem tratadas, claro, mas isso não ocupa quase tanto do nosso tempo ou foco. Quando nosso parceiro romântico (ou amigo, ou chefe) cuida de si mesmo — proporcionando atenção e carinho; gerenciando os próprios sentimentos; expressando suas insatisfações de maneira educada e apropriada —, simplesmente não há muito o que fazer.

Assim, como muitas mulheres envolvidas no Estágio 2 do gaslighting, Nella parecia estar mais interessada no drama e na análise envolvidos em um relacionamento ruim do que na experiência relativamente banal de um bom relacionamento. Em vez de ver seu relacionamento como um baluarte de apoio ou uma constante fonte de

amor, era como se Nella o visse como um problema de matemática particularmente desafiador, cuja complexidade era uma grande fonte de interesse.

Por que alguns de nós ficam tão entusiasmados em analisar nossos gaslighters? Cheguei à conclusão de que existem duas razões.

Lidar com uma Pessoa Imprevisível Faz Nos Sentirmos Mais Vivos

Certa vez, uma paciente descreveu sua experiência de infância com o pai. “Toda noite, quando ele chegava a casa, eu nunca sabia qual homem entraria pela porta”, disse-me ela. “Talvez ele chegasse carregado de brinquedos e pronto para brincar conosco por algumas horas antes do jantar, talvez nos atacasse com insultos específicos para cada um de nós ou talvez só quisesse ficar sozinho. Então, todas as tardes, meus irmãos e eu dizíamos uns aos outros: ‘Como você acha que o papai vai estar hoje à noite?’ Honestamente, era um grande drama todos os dias.”

Em algum nível, minha paciente poderia ter preferido um pai mais estável, com quem poderia contar para apresentar o mesmo rosto estável e amoroso todas as noites. Mas ela aprendeu a gostar de mobilizar seus recursos todos os dias para encontrar os novos desafios que seu pai continuamente oferecia. Assim como os amantes de esportes de aventura descrevem com prazer os incidentes inesperados que podem enfrentar em uma caminhada ou uma viagem de esqui, minha paciente via seu relacionamento com o pai como uma aventura constante que despertava seu melhor e a fazia se sentir mais viva. E, quando cresceu, passou a procurar parceiros românticos que ofereciam oportunidades semelhantes para “aventura”.

Tentar Entender Nosso Gaslighter Faz Nos Sentirmos Mais no Controle

Se crescemos com pais que não nos forneceram um tipo de amor estável e previsível, aprendemos desde cedo que a vida é imprevisível. Uma resposta a essa imprevisibilidade é a tentativa de aumentar nosso controle. Quanto mais controlamos, mais temos certeza — e menos somos feridos por um pai, amigo ou amante não confiável que falha conosco ou nos decepciona.

Infelizmente, a própria natureza dos relacionamentos implica na perda de controle. A outra parte no relacionamento é livre para nos amar ou não, para nos apoiar ou não, para nos tratar bem ou mal. No final, a decisão de como essa pessoa vai nos tratar é dela, não nossa; tudo que podemos fazer é reagir. Concentrar-nos na Armadilha da Justificativa nos traz a ilusão de ter mais controle. Ela sugere que, se entendêssemos nosso gaslighter, poderíamos tomar as medidas necessárias para mudar seu comportamento. Então, quanto pior ele nos trata, mais nos interessamos, porque ele parece oferecer muitas oportunidades de intervenção.

qual é a solução, então? Como nos libertamos da Armadilha da Justificativa? Mais uma vez, temos que olhar para nós mesmas e nossos Comissários de Bordo. Temos que analisar objetivamente nosso comportamento e nos perguntar se estamos felizes com nossas ações: por exemplo, estamos felizes com o fato de que quando ele grita conosco, pedimos perdão em vez de pedir que pare de gritar? Temos que nos concentrar em nossas reações emocionais e nos permitir sentir o que estamos sentindo. Temos que ver que as frequentes decepções, frustrações e choros que provocam nossas tentativas de justificar estão inextricavelmente ligados ao romance, à aventura e à “vivacidade” que prezamos, assim como a ressaca é um aspecto inevitável de uma noite de bebedeira.

Alguns Comissários de Bordo que Sinalizam Perigo

- Sentimentos frequentes de desorientação ou confusão.
- Sonhos ruins ou agitados.
- Uma incapacidade preocupante de lembrar com detalhes o que aconteceu com seu gaslighter.
- Indicadores físicos: nó no estômago, aperto no peito, dor de garganta, problemas intestinais.
- Sensação de medo ou hiperatividade quando ele liga ou chega.
- Um esforço extra para convencer a si mesma ou a seus amigos de como o relacionamento com seu gaslighter é bom.
- A sensação de que você está tolerando um tratamento que compromete sua integridade.

- Amigos ou parentes de confiança se preocupam com frequência.
- Você evita os amigos ou se recusa a falar sobre seu relacionamento.
- Há uma perda de alegria em sua vida.

Muitas vezes, minhas pacientes me perguntam como preservar os bons momentos de seus relacionamentos gaslighting e se livrar dos maus. Infelizmente, isso não é possível. Apesar de outras — talvez mais profundas — satisfações poderem ser encontradas em relacionamentos mais estáveis e confiáveis, é verdade que tal conexão não parece tão romântica nem aventureira como uma com uma pessoa abusiva e complexa, cujo próximo passo é sempre inesperado. Mesmo que você e seu gaslighter sejam capazes de virar a página e começar de novo, transformando seu relacionamento em algo mais saudável e satisfatório, você não preservará a imprevisibilidade que faz com que viva com essa sensação emocionante de hiperatividade. Por definição, seu relacionamento novo e saudável será menos desafiador e mais previsível, exigindo que você pare de se defender e simplesmente se abra para uma troca mútua. E precisará aceitar que o comportamento de seu parceiro ainda está totalmente além do seu controle; tudo o que você pode fazer é decidir como reagir ao modo como ele a trata.

Então, se o seu relacionamento está lhe trazendo horas de frustração (com explosões ocasionais de alegria), ou se, como Nella, você está tomando decisões que não se encaixam na sua visão mais ampla do que quer da vida, considere a possibilidade de ter caído na Armadilha da Justificativa. Permita-se experimentar a totalidade do seu relacionamento e, em seguida, veja o exercício “Encontrando Sua Verdade Interior”, mais adiante, para descobrir o que gostaria de fazer em seguida.

A Armadilha da Negociação

Outra versão da Armadilha da Justificativa — muito comum entre mulheres envolvidas com Gaslighters do tipo Bom Rapaz — é a Armadilha da Negociação. Assim como as mulheres presas na Armadilha da Justificativa, as que caem na Armadilha da Negociação tendem a se concentrar não na satisfação geral que um relacionamento proporciona, mas no sucesso — ou fracasso — ao negociar com o parceiro.

Por exemplo, Laura era uma enfermeira de pronto-socorro, com pouco mais de 60 anos, envolvida com Ron, um marceneiro que exibía muitas das características do Gaslighter Bom Rapaz. Não era incomum que os dois passassem horas negociando cada aspecto mais ínfimo de seu relacionamento. Quando namoravam, criaram um elaborado sistema para saber quem pagou o que e em quais circunstâncias. Negociavam seu prazer sexual, imaginando como cada um deles poderia conseguir o que queria na cama sem que se sentissem explorados ou frustrados. Elaboraram cronogramas que acomodariam suas exigentes vidas profissionais, seu desejo de passar um tempo sozinhos e com outros amigos e sua necessidade de “tempo para o casal”. As negociações continuavam à medida que o relacionamento avançava pelas fases de morar juntos, casar e ter quatro filhos. Parecia que nenhum detalhe de suas vidas juntos era grande ou pequeno demais para ser planejado.

No entanto, quando Laura apareceu em meu consultório, estava infeliz há um bom tempo. As negociações que uma vez a fizeram se sentir energizada e forte agora a deixavam fraca e exausta. Agora, toda vez que levantava uma questão que a preocupava, sentia que enfrentaria horas de discussão na forma de negociação. Por exemplo, suponha que ela tenha expressado frustração por Ron raramente estar em casa porque havia se juntado recentemente a uma equipe de softbol. Em vez de responder à sua solidão e frustração, Ron começaria a negociar — quanto tempo ele teria “permissão” para passar fora de casa, como seu envolvimento com o softbol equivaleria ao clube de leitura semanal de Laura, o que ele poderia fazer para compensar esse tempo, depois que a temporada de softbol acabasse. *Parecia* que estava sendo cooperativo e responsivo, mas, na verdade, as negociações haviam se tornado a maneira de Ron ignorar as preocupações de Laura ao mesmo tempo que a convencia de que realmente prestava atenção a elas. E como Laura estava tão comprometida com a ideia da negociação, não se sentia capaz de expressar a raiva ou a tristeza que sentia pelas ausências de Ron; por ele a ignorar, acreditava que ela também precisava continuar com a encenação, fingindo negociar quando o que realmente queria era chorar de frustração.

Enquanto conversávamos, ficou claro que Laura e Ron estavam usando a negociação para evitar se conectar em um nível mais profundo e emocional. Ron não foi honesto sobre o que realmente queria (tempo para jogar softbol) ou como se sentia (significava mais para ele jogar softbol do que estar com Laura). Mas, como sempre podia alegar seu comportamento de Bom Rapaz e a vontade de negociar, Laura acreditava que não tinha motivos para reclamar. Em vez disso, ela se sentia solitária, desorientada e anestesiada.

As frustrações de Laura aumentaram quando ela e Ron foram a um terapeuta de casais. Como grande parte da terapia de casais se concentra em negociar, a terapeuta não entendia qual era o problema. Para os três, parecia que Laura e Ron tinham excelentes habilidades de comunicação — deixando Laura ainda mais perplexa com sua persistente infelicidade.

Ao trabalharmos juntas, Laura percebeu que se envolvia nessas negociações como uma maneira de evitar seus verdadeiros sentimentos em relação a Ron e seu relacionamento, uma forma de não precisar encarar o quanto se sentia frustrada, solitária e ignorada. Sempre que expressava insatisfação sobre o relacionamento, Ron podia provar que não havia problema — ou, pelo menos, nenhum pelo qual ele fosse responsável. Ele não estava sempre disposto a negociar com ela? Não concordou muitas vezes com os pedidos dela? Então, como poderia haver um problema? Isso fez com que Laura se sentisse maluca. Como Laura também acreditava no processo de negociação, Ron sempre podia provar a ela que não havia motivos para ser infeliz. E, ainda assim, ela estava. Laura não estava disposta a encarar a verdade: que suas negociações com Ron haviam se tornado uma encenação elaborada. Ron tentava provar que estava certo, e Laura, provar para si mesma que ele estava certo, para não precisar encarar a insatisfação de seu casamento.

Obviamente, negociações são muito produtivas. Porém, tenha cuidado em não deixar que o processo de negociação a cegue para sua realidade emocional. Se não está satisfeita com o resultado final, não importa como chegou lá, o que ele diz sobre isso ou se sua vitória parece boa “na teoria”. Tudo o que importa é seu sentido mais profundo e autêntico de verdade interior.

Encontrando Sua Verdade Interior: Técnicas Esclarecedoras para o Estágio 2 do Gaslighting

1. **Anote um diálogo textual com seu gaslighter e analise-o.** Agora que você não está realmente falando com seu gaslighter, como ele soa para você? Racional? Útil? Ou totalmente estranho?
2. **Converse com um amigo ou mentor de confiança.** Acredite em mim, as pessoas mais próximas a você conhecem todas as suas falhas! Se você contar a elas sobre as críticas de seu gaslighter, elas devem ser capazes de ajudá-la a enxergar melhor a situação, principalmente se essas críticas contiverem uma pitada de verdade. Seu gaslighter pode ser muito habilidoso em transformar um problema genuíno em uma imagem completamente distorcida. Por exemplo, você pode ter um problema crônico — e irritante — com atrasos. Mas isso não significa que sua dificuldade em chegar na hora certa seja uma tentativa deliberada de humilhar seu gaslighter. Ele pode até ter direito de ficar aborrecido com você. Mas isso não lhe dá direito de fazer acusações malucas (“Você está atrasada só para me irritar”, “Você deliberadamente me deixa esperando para me torturar”, “Acredite em mim, todos os nossos amigos estão falando sobre isso, eles não conseguem acreditar no modo como você me trata”). Um amigo ou mentor pode ajudá-la a recuperar seu senso de proporção. (“Bem, muitas vezes você *de fato* se atrasa, e isso *é* irritante. Mas não acho que você esteja fazendo isso para irritar Joe; é assim que você é com todo mundo!”)
3. **Preste muita atenção a seus sentimentos.** Muitas vezes, quando você está com um gaslighter, não consegue atravessar a névoa criada pelo abuso verbal e emocional. Então pode não ser capaz de se expressar com clareza ao falar. Mas sempre é possível dizer: “Não gosto do jeito como me sinto. Vamos continuar em outro momento”, e interromper a interação. Converse com seu gaslighter nos próprios termos e horários, e deixe que seus sentimentos lhe digam quando atingiu seu limite.
4. **Saia por um fim de semana — ou simplesmente para tomar uma xícara de café.** Às vezes, você só precisa de um tempo longe do gaslighter para perceber como a situação se tornou irracional. Se puder passar algum tempo com um amigo ou alguém que faça você se sentir bem consigo mesma, melhor. O contraste entre o quão bem as coisas funcionam nesse relacionamento e o quão confusa,

magoada e frustrada você se sente com seu gaslighter deve ajudá-la a ver sua relação de forma mais clara.

5. **Insista em suas percepções.** Recomendo ter uma frase que diga — tanto para você quanto para seu gaslighter — que você possui suas percepções e as expressa com autoridade. Aqui estão algumas sugestões.

- “Sei que se sente assim, mas não concordo com você.”
- “Vejo as coisas de forma diferente.”
- “Essa é sua percepção, mas a minha é diferente.”

Libertando-se do Estágio 2

Como vimos, o que difere o Estágio 1 do 2 são os incidentes isolados e o comportamento frequente. No Estágio 1, ocorrem momentos ocasionais de gaslighting; são momentos que você consegue identificar e lembrar. No Estágio 2, o gaslighting se tornou toda a sua realidade, a característica determinante de seu relacionamento. Assim como um peixe não sabe que está na água, você não se vê mais em uma situação incomum. A constante mobilização para se defender — contra os insultos, as críticas, os confusos gestos românticos, as insatisfatórias negociações com o Bom Rapaz — são parte de sua vida. Enquanto houver qualquer parte de você que acredite que precisa de seu gaslighter para se sentir melhor consigo mesma, para aumentar sua confiança ou para reforçar seu senso de identidade no mundo, estará suscetível ao gaslighting.

Agora, porém, você começou a recuperar sua consciência e sente que as coisas não estão como sempre foram nem como deveriam ser. Você começou a olhar para o gaslighter com novos olhos e a se perguntar como seu relacionamento pode ser diferente. Seja ele seu parceiro, um parente, amigo, colega ou seu chefe, é hora de fazer algumas mudanças.

Então, como começar? Aqui estão algumas sugestões para se libertar do Estágio 2 do gaslighting.

Vá Devagar

Quanto tempo você demorou para perceber que há um problema em seu relacionamento? Quanto tempo levou para agir? Não espere que seu gaslighter seja mais rápido do que você. Na verdade, ele pode precisar de mais tempo para aceitar seus novos desafios e demandas. Lembre-se, durante todo o período do gaslighting, você esteve dançando o Tango do Gaslight com ele. Agora está mudando as regras — e isso é ótimo. Mas isso não acontecerá da noite para o dia.

Sugiro encontrar um pequeno passo específico para começar. Por exemplo, Katie decidiu que quando Brian comesse a acusá-la de flertar com outros homens, pararia de se defender e simplesmente se afastaria da discussão. Ela não pediria que Brian parasse de gritar com ela, não diria o quanto estava chateada nem ameaçaria deixá-lo se as acusações continuassem. Ela simplesmente se recusava, usando silêncio e declarações curtas e simples que não pedem resposta, e observava o que acontecia em seguida. Você encontrará exemplos de instruções simples, na lista fornecida no Capítulo 3, que pode continuar repetindo. Veja o antes e depois desse processo.

Antes da Decisão de Katie

brian: Você viu aquele cara olhando para você hoje? Quem ele pensa que é?

katie: Brian, tenho certeza de que isso não quis dizer nada. Ele estava apenas sendo amigável.

brian: Uau, você é tão ingênua! Achei que depois de todo esse tempo você entenderia. Ele não estava apenas “sendo amigável”, Katie. Ele estava se insinuando.

katie: Ele realmente não estava. Ele usava aliança.

brian: Ah, como se isso impedisse qualquer cara. E por que você estava reparando nele, afinal? Como sabe que usava aliança? Você deve ter se interessado bastante.

katie: Claro que não estava interessada. Estou com você.

brian: Já é ruim o bastante quando um cara flerta com você na minha frente e agora você vai começar a olhar para outros caras. Você não pode esperar até que eu não esteja por perto para começar a procurar um substituto?

katie: Brian, não estou tentando substituir você. Eu quero estar com você, escolhi você. Por favor, por favor, acredite em mim. *Você* é quem eu quero. Eu *nunca* trairia você.

brian: O mínimo que pode fazer é ser honesta comigo.

katie: Mas eu *estou* sendo honesta. Não consegue ver o quanto me importo com você?

brian: Se você se importa tanto, então admita que estava reparando naquele cara. Faça a gentileza de ser honesta e admitir que estava o paquerando.

katie: Mas eu não estava! Como pode dizer coisas tão terríveis sobre mim? Eu amo tanto você. *Por favor*, acredite em mim! Por favor, Brian.

brian: Não minta para mim, Katie. Essa é a única coisa que eu não suporto.

A briga continua por mais de uma hora, com Brian ficando cada vez mais irritado e mais determinado em provar que está certo, e Katie cada vez mais desesperada na tentativa de convencer Brian.

Depois da Decisão de Katie

brian: Você viu aquele cara olhando para você hoje? Quem ele pensa que é?

Katie respira fundo e não diz nada.

brian: Uau, você é tão ingênua! Achei que depois de todo esse tempo você entenderia. Ele não estava apenas “sendo amigável”, Katie. Ele estava se insinuando.

Katie pensa: “Mas ele estava usando aliança” — e quase diz isso. Mas, em vez disso, ela diz: “Vamos ter que concordar em discordar.”

brian: Aliás, por que você estava olhando para ele? Você deve ter se interessado bastante.

Katie queria dizer: “Eu não estava olhando para ele!”, mas diz: “Vamos ter que concordar em discordar. Eu não quero continuar com esta conversa.”

brian: Ah, então agora você nem fala comigo? Agora está me ignorando? O que está fazendo, planejando como vai me trocar por ele?

Katie quer desesperadamente dizer a Brian que não vai deixá-lo. Se ela pudesse tranquilizá-lo, talvez ele se acalmasse! Mas ela se lembra de seu plano de não dizer nada. Lembra a si mesma de que quando responde a Brian nesse humor, ele distorce suas palavras ou se recusa a acreditar nela, então ela luta contra as lágrimas e simplesmente não responde.

brian: Já é ruim o bastante quando um cara flerta com você na minha frente e agora você está interessada nele. Você nunca se importou comigo, não é? E agora não é capaz nem de fazer a gentileza de responder. Quando está planejando ir embora, Katie? Você já estava planejando isso, não é?

Katie evitou a discussão, e, por fim, Brian saiu da casa. Katie se sentia péssima, queria tanto a aprovação de Brian e precisava sentir que ele ainda a amava e acreditava nela. Não suportava ouvir ele acusá-la de mentir e de infidelidade; temia que, se ele pensasse essas coisas sobre ela, talvez ela realmente *fosse* assim; e como estava tão engajada em se ver como uma pessoa amorosa, odiava ainda mais o modo como ele lançava dúvidas sobre seu amor por ele. Quanto mais ele a insultava, mais ela queria implorar por sua garantia de que ele *realmente* não pensava tão mal dela. Katie não queria ser uma pessoa ruim aos olhos de ninguém, principalmente de Brian, a quem ela concedera o poder de julgar quem ela realmente era. Mas também sabia que quanto mais implorava, mais irritado e mais ofensivo ele se tornava. Então ela escolheu sair da discussão.

Essa abordagem pode parecer contraintuitiva para muitas de nós que já enfrentamos relacionamentos gaslightings. Quando alguém com quem nos importamos e talvez até tenhamos idealizado começa a nos dizer o quanto somos horríveis, nosso impulso natural é negar e implorar por reafirmação. Então temos que aprender a ir contra esse impulso e treinar nosso comportamento para seguir outra direção. Em vez de implorar pela

aprovação de nosso gaslighter — o que pode deixá-lo ainda mais ansioso ou com mais raiva —, precisamos encontrar maneiras de abandonar a discussão.

Katie ainda não estava pronta para se afastar de Brian quando ele se comportava dessa maneira. Ainda estava decidida a acreditar que seus julgamentos sobre ela eram verdadeiros e ainda esperava “ganhar” bons julgamentos dele. Mas estava começando a ver que tentar obter a aprovação de Brian apenas levava a discussões terríveis que os deixavam infelizes, enquanto manter-se quieta e usar declarações curtas pelo menos abreviava a discussão. Mais tarde ela colocaria em prática coisas mais assertivas para responder a Brian, talvez da lista do Capítulo 3 — uma frase que pudesse repetir sem entrar em uma discussão. A essa altura, tudo o que ela conseguia fazer era não discutir — e foi só o que fez.

Katie ficou surpresa ao descobrir que mesmo aquele pequeno passo a fez se sentir um pouco mais forte. Não se envolver no processo de gaslighting a ajudou a ver que talvez não precisasse da aprovação de Brian para se sentir bem consigo mesma, que talvez seu mundo não desmoronasse se ele a acusasse de mau comportamento e lhe negasse seu amor. Ela não *gosta* que Brian fique bravo com ela, ou pense mal dela, mas isso não foi a morte. Saber que era capaz de sobreviver a suas críticas e talvez até viver sem o amor dele lhe deu coragem.

Aborde o Problema em um Bom Momento

Muitas vezes, quando estamos ansiosas para abordar um problema delicado, escolhemos o pior momento possível para fazê-lo — quando nosso parceiro está saindo de casa a caminho do trabalho, por exemplo, ou no caminho para a casa de nossos pais, quando estão tensos. Então, quando nosso parceiro justificadamente diz que está atrasado ou é rude porque está ansioso, dizemos a nós mesmas que ele nunca mudará. Bem, talvez não, mas até que abordemos a questão em um momento propício, nunca saberemos realmente. Tente encontrar um bom momento para conversar, longe de situações ou pessoas que desencadeiem suas ansiedades. Se puder esperar e planejar para abordar suas preocupações, pode se surpreender com o grau de sucesso da conversa. E, mesmo que isso não aconteça, você terá a satisfação de saber que deu o melhor de si.

A impetuosa Trish, a advogada cujo marido, Aaron, sempre acusava de ser irresponsável em relação ao dinheiro, realmente teve que lutar neste quesito; mas, em determinado ponto, aprendeu a se aproximar de Aaron em momentos melhores. Veja o antes e depois do processo.

Antes que Trish Aprendesse a Esperar e Planejar

aaron: Ok, estou indo trabalhar. Aliás, a conta do cartão de crédito chegou. Odeio pensar no que tem dentro. Por que você não consegue aprender a administrar seu dinheiro vai além da minha compreensão.

trish: Eu administro meu dinheiro! Nunca atraso uma conta. Pago todas.

aaron: E em dezembro passado? E o outubro antes disso? Parece que me lembro de algumas multas e juros se acumulando. Cadê minha maleta?

trish: Isso não é justo! Você sabe que eu estava no meio de um grande caso. E posso arcar com algumas cobranças por atraso.

aaron: *Você* pode pagar? Pensei que era *nosso* dinheiro. Mas isso é o que eu amo em minha linda esposa cabeça de vento, ela só precisa garantir que as pobres empresas de cartão de crédito não vão à falência. O que *seria* delas sem você? Ok, tenho que ir.

Trish se lembra de seu novo plano de desistir da discussão e dizer a Aaron como se sente com seus insultos.

trish: Olha, Aaron, quando você me diz que não sei o que estou fazendo, sinto...

aaron: Trish, estou atrasado. Não tenho tempo para ouvir seus sentimentos.

trish: Mas eu queria dizer...

Aaron: Você não só não tem senso para o dinheiro como também não tem noção do tempo. Deixe-me explicar uma coisa. Se eu estiver lá para encontrar meu cliente, eu *ganho* dinheiro. Se estiver atrasado, eu *perco* dinheiro. Vê como é simples?

Aaron sai correndo pela porta, deixando Trish frustrada e chateada.

Depois que Trish Aprendeu a Esperar e Planejar

aaron: Ok, estou indo trabalhar. Aliás, a conta do cartão de crédito chegou. Odeio pensar no que tem dentro. Por que você não consegue aprender a administrar seu dinheiro vai além da minha compreensão.

Trish quer dizer alguma coisa, depois lembra que decidiu esperar e planejar ao em vez de discutir. Ela respira fundo...

trish: Tchau, Aaron. Vejo você à noite.

Naquela noite, Trish espera até depois do jantar; ela sabe que ambos ficam irritados até que consigam comer, descansar e relaxar. Aaron também gosta de assistir ao noticiário do mercado de ações, então Trish decide esperar até que o jornal termine. Ela sabe que ele vai querer assistir ao jogo depois, mas acha que se esperar demais ficará tarde, e Aaron se sentirá frustrado por ela atrapalhar seu sono quando ele precisar descansar. Então, depois que o noticiário acaba, Trish entra na sala de TV.

trish: Aaron, gostaria de falar com você. Agora é uma boa hora?

aaron: Bem, eu meio que queria assistir ao jogo.

trish: Quando seria um bom momento?

aaron: É importante?

trish: É importante para mim.

Aaron desliga a TV e pede que Trish fale.

trish: Esta manhã, quando você estava saindo para o trabalho, fez uma observação sobre como não sou capaz de administrar meu dinheiro.

aaron: Bem, você não é.

trish: Não importa, realmente me magoa quando você fala de mim assim. Podemos fazer um acordo? Se você tiver uma preocupação séria sobre o modo como lido com o dinheiro, encontramos um tempo para conversar e você me diz o que o incomoda. Caso contrário, podemos concordar em não falar sobre isso? Eu me chateio bastante toda vez que isso acontece e não gosto de ficar tão chateada com você.

aaron: Ah, por favor. Por que você está criando tanto caso por isso?

trish: Porque é um grande problema para mim. Eu me sinto muito incomodada com isso.

aaron: Bem, que saber? Eu me sinto muito incomodado em desperdiçar nosso dinheiro com as empresas de cartão de crédito! Você sabe quais foram suas margens de lucro no ano passado? É escandaloso! E é tudo por causa de pessoas como você, pessoas que não entendem a forma como a dívida corrói seu status financeiro. É uma maneira de se comportar como uma menina rica e mimada — e eu me sinto muito incomodado com isso.

Nossa, como Trish queria responder àquela observação! Mas ela se lembra de seu plano de abandonar as discussões em vez de tentar vencê-las. Então, encontra uma maneira de encerrar a conversa.

trish: Ok, não vou mais falar sobre isso agora. Se quiser terminar de assistir ao jogo, você pode.

Trish sai da sala.

Trish poderia ter ficado na sala e tentado algumas outras estratégias para lidar com Aaron — estratégias que compartilharei no Capítulo 6. Mas, para esse primeiro esforço, Trish não confiava em si mesma para não se envolver em seu antigo padrão, e sabia que, se ela e Aaron continuassem discutindo, ele simplesmente a venceria com sua lógica, críticas e desconsideração. Como Katie, Trish estava indo devagar. Embora não tivesse obtido os resultados que queria, sentiu que poderia levantar a questão novamente. E ela ficou satisfeita por terem tido sua primeira conversa sobre dinheiro que não terminou em uma briga. Ela também se sentiu mais forte e mais empoderada por ter dito a Aaron que suas observações feriam seus sentimentos.

Observe, a propósito, que Trish deixou Aaron dizer a ela quando seria um bom momento para conversar. Dessa forma, ele não se sentiria emboscado. E talvez perceber que tinha controle do tempo o ajudasse a se sentir menos ameaçado durante o que certamente seria uma conversa desafiadora. Lembre-se, os gaslighters são movidos pela necessidade de estar certos. Quando se sentem ameaçados e ansiosos, precisam estar certos de forma ainda mais intensa, e muitas vezes passam ao gaslighting. Então, se permitir que o gaslighter tenha algum controle sobre uma situação difícil, pode estar dando a ele o espaço de que precisa para se acalmar e ouvir suas preocupações.

Aborde o Problema sem Atribuir Culpa

Nada provoca uma briga mais rápido do que dizer a alguém “Você *sempre* faz isso e aquilo”, “Você está me atacando”, ou “Você está se comportando mal”. Em vez de dizer ao gaslighter o que ele está fazendo de errado, tente descrever o problema e incluir sua participação.

Observe mais esse antes e depois de Trish. Anteriormente, ela recorreu à artilharia pesada durante suas discussões. Agora, encontrou uma maneira de abordar os problemas sem atribuir culpa.

Como a “Velha” Trish Abordava o Problema Atribuindo Culpa

trish: Eu não *suporto* o jeito como você fala comigo! Está sempre me colocando para baixo e me acusando de ser estúpida. Você parece um babaca quando fala assim comigo! E isso realmente me deixa louca, então por favor não faça isso!

aaron: Eu não *teria* que lhe dizer todas essas coisas se você *finalmente* aprendesse a administrar seu dinheiro! Parece que acha que tem permissão para fazer o que quiser, e eu tenho apenas que sentar aqui e aceitar! Bem, deixe-me esclarecer uma coisa — não é assim que o casamento funciona. Se está agindo como uma idiota, tenho o direito de dizer algo sobre isso.

trish: Veja, você acabou de me chamar de idiota de novo! Eu não quero mais que faça isso!

Aaron: Eu vou parar de a chamar de idiota quando parar de agir como uma. *Meus* sentimentos não valem *nada* por aqui?

A discussão continua por uma hora ou mais, até Aaron vencer ou ficar cansado demais para continuar.

Como a “Nova” Trish Aborda o Problema sem Atribuir Culpa

trish: Aaron, tem uma coisa que acontece entre nós que me deixa infeliz. Você me diz que não sei como administrar meu dinheiro, e sei que fico muito aborrecida e na defensiva. Sei também que faço coisas com o meu dinheiro de que você realmente não gosta. Mas ainda é difícil para mim ouvir você me colocar para baixo. Eu realmente me importo com o que você pensa, e quando me chama de idiota ou diz que não consigo entender alguma coisa, isso fere meus sentimentos. Sei que você não quer fazer isso. Mas é assim que me sinto.

aaron: Ah, então agora não posso dizer nada para você? Eu deveria apenas assistir calado a você desperdiçar todo o nosso dinheiro?

Trish quer responder à acusação. Ela quer dizer: “Não desperdiço nosso dinheiro e, além disso, parte do dinheiro que gasto é meu!” Ela realmente quer a aprovação de Aaron. Quer se sentir inteligente, competente, e não mimada, e não consegue ficar ouvindo ele falar tão mal dela, porque tem medo de que o que ele pensa seja verdade, e, se conseguir vencer a discussão, isso não será verdade. Mas ela coloca todos esses sentimentos de lado e se concentra em seu plano para sair da discussão.

trish: Podemos fazer um acordo? Se você tem uma preocupação séria sobre o modo como lido com dinheiro, podemos encontrar um tempo para falar sobre isso. Prometo que vou ouvir. Caso contrário, podemos concordar em não falar sobre isso? Fico muito chateada praticamente toda vez que falamos a respeito, e não gosto de ficar tão chateada com você.

aaron: Ora, que pena. Eu não vou medir minhas palavras. Esta também é a minha casa.

trish: Eu realmente me incomodo muito com isso. Gostaria que você pensasse a respeito. Você pelo menos pensaria sobre isso, e poderíamos conversar novamente mais tarde?

aaron: Eu realmente não vejo o que há para pensar.

trish: Ok. Bem, agora você sabe como me sinto. Eu vou fazer uma xícara de chá. *(Ela sai da sala.)*

Como pode ver, Trish terá que abordar o problema mais de uma vez. Mas pelo menos ela não provocou uma briga. E deixou a porta aberta para futuras conversas. Ela também sabe que apesar de Aaron detestar admitir que está errado na hora, ele pode pensar no que ela disse, então ela lhe deu tempo para processar seu pedido do jeito dele. Ela está criando uma situação que não desencadeia suas tendências ao gaslighting — a necessidade dele de estar certo e sua necessidade de aprovação. Trish está dando a ambos o espaço para agir de forma diferente, para

que ele possa pensar em suas palavras, e ela possa tolerar sua má opinião sobre ela sem implorar por reafirmação.

Diga o que Vai e Não Vai Fazer

Conforme avançar nesse processo e se sentir um pouco mais corajosa, pode estar disposta a dar o seguinte passo. Vamos retomar a conversa que acabamos de testemunhar e ver como Trish poderia ter ido um pouco mais longe.

aaron: Ora, que pena. Eu não vou medir minhas palavras. Esta também é a minha casa.

Trish: Eu realmente me incomodo muito com isso. Gostaria que você pensasse a respeito. Você pelo menos pensaria sobre isso, e poderíamos conversar novamente mais tarde?

aaron: Eu realmente não vejo o que há para pensar.

trish: Ok, bem, agora você sabe como me sinto. E, a partir de agora, sempre que sentir que está me colocando para baixo, direi: “É isso que não gosto que faça, aquilo sobre o que conversamos.” Se a conversa não mudar de rumo, vou dizer novamente. E depois tentarei uma terceira vez. E depois sairei. De agora em diante, não ficarei no mesmo local que você quando sentir que está me colocando para baixo.

aaron: Onde você aprendeu a dizer isso, na terapia?

trish: Talvez. Vou fazer uma xícara de chá. Podemos falar sobre isso em outro momento. *(Ela sai da sala.)*

Mais uma vez, Trish está dando a Aaron tempo para processar o que ela disse sem esperar uma resposta imediata; pode levar horas ou dias. Dessa forma, mesmo que ele ainda precise estar certo, poderá dar espaço para o novo comportamento e ainda evitar a humilhação.

Claro, se você diz que vai se comportar dessa maneira, é importante que se comprometa e seja consistente. Não faça ameaças vazias nem recue quando o gaslighter intensificar a intimidação, manipulação ou gestos românticos. E, uma vez que a tendência seja buscar a aprovação do parceiro e implorar a ele que a tranquilize, parece completamente contraintuitivo ir embora em vez de discutir, implorar ou chorar. Mas, acredite em mim, escolher abandonar a discussão é o único caminho. Engajar-se na briga só prolongará o gaslighting. Você pode ter que fazer isso muitas vezes, mas, no final, valerá a pena, mesmo que precise sacrificar algumas horas felizes no processo.

Mantenha Sua Posição

Se o gaslighter responder a suas preocupações com um ataque — “Você é sensível demais!”, “Isso é tão irracional!”, “Quem lida com uma conversa dessa maneira?” —, simplesmente repita sua intenção: “Não quero mais que fale comigo assim e não ficarei no mesmo local que você se isso acontecer.” Se necessário, encerre a conversa: “Eu disse o que tenho a dizer e não quero discutir isso. Sei que me ouviu e agora sabe o que esperar.”

Vamos ver como essa estratégia funcionou para Katie e Brian. Neste ponto, Katie está se sentindo um pouco mais forte, então não fica apenas calada durante as discussões; toma um caminho mais assertivo. Mas ainda tem que lutar contra sua tendência a buscar a aprovação de Brian e implorar por sua garantia de que é uma boa e leal namorada que o ama sinceramente. Não é fácil, mas ela está comprometida com essa nova abordagem.

brian: Você viu aquele cara olhando para você hoje à noite? Quem ele pensa que é?

Como Brian não disse nada sobre ela ainda, Katie não responde. Como não vai discutir com ele, não há nada a dizer.

brian: Nossa, Katie, você é tão ingênua! Você não viu como aquele cara estava se insinuando para você?

katie *(respirando fundo)*: Sabe, Brian, tem uma coisa que acontece entre nós e que não me deixa tão confortável. Sei que você não quer fazer eu me sentir mal, mas quando me chama de coisas como “ingênua”, fere meus sentimentos.

brian: Mas você é ingênua! O que eu devo fazer, deixar você passar a vida permitindo a qualquer cara dar em cima de você? Como acha que me sinto?

katie: Eu realmente gostaria que não gritasse comigo.

brian: Ah, então agora está me dizendo como devo ou não falar com você! Não tenho nenhum direito por aqui? E por que você é tão sensível assim? Qual é o grande problema?

katie: Brian, realmente não quero ser ofendida nem quero que gritem comigo. De agora em diante, quando fizer isso, direi: “É isso que não gosto que faça.” Vou dizer três vezes. E, se você ainda não me ouvir, sairei do quarto.

Katie tem que se deter para não acrescentar “ok?” no final da última frase. Ela quer tanto assegurar a Brian que o ama e implorar a ele que não seja tão mau. Ainda se preocupa que, se Brian pensa mal dela, talvez ela realmente seja uma pessoa má, então realmente quer a aprovação dele. Mas está empenhada em tentar este novo caminho, então para por aí.

brian: Você é tão irracional! Está ficando cada vez mais parecida com sua mãe! De onde tirou a ideia de que pode falar comigo desse jeito?

katie: É isso que não gosto que faça.

brian: Você não pode falar comigo como uma criança! Sou um homem adulto! Como se atreve a falar comigo desse jeito?

katie: É isso que não gosto que faça.

brian: Você está sendo ridícula. Se tem algo a dizer para mim, diga! Não fique repetindo essa frase estúpida.

katie: É isso que não gosto que faça.

brian: E quanto aos *meus* sentimentos? Você não acha que fere *meus* sentimentos você me ignorar assim? Não importa o que eu diga para você, não parece fazer nenhuma diferença!

Katie tem muita dificuldade com isso, porque é verdade. Ela é tão empática que pode sentir a frustração de Brian e sabe o quanto odeia ser ignorado. Ele sempre disse a ela que sua mãe costumava ignorá-lo sempre que estava mais irritado, e agora aqui está ela, fazendo a mesma coisa. Ela se sente péssima por fazer algo que sabe ser tão doloroso para o homem que ama. Mas ela se lembra de que, se mudar de curso e disser a Brian o quanto o ama, ele voltará a acusá-la de flertar com outro cara. O gaslighting continuará, e ela realmente quer que pare. Então ela respira fundo e sai do quarto.

Katie ainda não sabe o impacto que seu novo comportamento terá em Brian. E a princípio, francamente, ela se sente pior com o que fez do que com a discussão. Ela se sente culpada por magoar Brian, preocupada com o que ele fará, sentida por sua dor e desesperada para correr de volta para ele e fazê-lo dizer que ainda a ama e vai perdôá-la por ser tão dura com ele.

Algumas horas depois, porém, Katie começa a sentir algo diferente. Agora que a fumaça se dissipou, ela começa a se sentir um pouco mais forte e um pouco mais segura de si. Não está ansiosa para repetir a cena que acabou de encenar. Mas sabe que se Brian continuar a insultá-la e acusá-la de flertar, ela terá que passar por essa nova abordagem várias outras vezes, pelo menos. Ela não está feliz com isso, mas se sente mais autoconfiante. Os insultos não foram tão profundos desta vez. Eles não destruíram totalmente seu senso de si mesma como uma boa pessoa. Ela conseguia começar a ver que a resposta irracional de Brian não significava que ela era ruim. Significava apenas que Brian era irracional. Ela também está curiosa: Isso *fará* diferença no relacionamento dela?

Como Seu Gaslighter a Vê

É fácil imaginar que o nosso gaslighter está agindo com base nos piores motivos — que está expressando uma opinião negativa sobre nós que reflete nossos piores temores. Mas ele pode honestamente não perceber o quanto suas palavras foram dolorosas. Se o seu gaslighter cresceu em uma casa em que as pessoas falavam desrespeitosamente, pode pensar que é assim que as pessoas sempre falam umas com as outras ou pode achar que uma linguagem menos exagerada simplesmente não será ouvida. Então, fique firme, mas não o insulte. Simplifique e mantenha o foco. Se ele reclamar de como você está sempre atrasada para as reuniões de sua família, não comece a dizer que ele nunca foi muito legal com *sua* mãe também. Simplesmente diga o que quer e o que pretende fazer, e então tente ouvir — aberta e amorosamente — a resposta do seu parceiro. Para mais sugestões sobre como continuar escolhendo encerrar o gaslighting, veja o Capítulo 6. Mostro todo o processo em detalhes.

É um verdadeiro desafio libertar-se do Estágio 2, porque a relação ficou agora definida de acordo com o padrão do gaslighting. Às vezes, também, os esforços para sair do Estágio 2 não a levam a uma relação genuinamente saudável, mas a uma nova versão do Estágio 1, na qual seu parceiro tenta periodicamente retomar o gaslighting e, de vez em quando, você aceita. Então, acabar com o gaslighting uma vez que chegou a esse ponto é definitivamente desafiador, mas vale a pena. Por mais doloroso que o Estágio 2 seja, é muito mais fácil de lidar com ele do que com a dinâmica totalmente devastadora que caracteriza o Estágio 3.

Estágio 3: “A Culpa É Toda Minha!”

Era um dia chuvoso em abril, quando Gail, uma mulher elegante e dinâmica de cerca de 40 anos, que dirigia um serviço de bufê bem-sucedido em Los Angeles, parou encarando a prateleira da farmácia local. Ela se viu pensando em ipeca, um líquido dado às crianças para induzir vômito quando engolem algo venenoso. Ela sabia que seu namorado, Stuart, queria comida chinesa para o jantar; talvez ele não notasse o gosto se o misturasse ao arroz frito com carne de porco. Ela imaginou a paz e tranquilidade de que poderia desfrutar se ele passasse a noite vomitando no banheiro. Ela olhou para o balcão do farmacêutico. Não podia acreditar no que estava pensando.

Stuart gritava com ela todas as noites e questionava seu julgamento sobre *tudo*. Ela sabia que esta noite seria muito ruim; ela queria ir a uma convenção de alimentos, mas também sabia que Stuart lhe diria que não havia razão para ela ir porque não tinha ideia de como administrar um negócio e que estava apenas tentando ficar longe dele. E o tempo deles juntos? Ela não tinha consideração por ele? Ela não suportaria a cabeça doendo e seu coração acelerado quando ele gritava. Mas ela sempre abandonava as pessoas que amava; foi o que Stuart disse, e talvez ele estivesse certo. E, por tantas razões, ela não podia imaginar terminar o relacionamento. Ele disse que eles eram almas gêmeas; a família dela o amava; o sexo era ótimo; eles tinham um apartamento juntos; e, mais do que tudo, sabia que, se conseguisse fazê-lo se sentir mais seguro, ele seria mais gentil com ela.

Ela respirou fundo e saiu da farmácia. Não seria capaz de fazer isso. Ele tinha razão sobre ela. A voz dele continuava ecoando em sua cabeça. Era ridículo pensar em ir à convenção quando tudo que ele queria era estar com ela. Gail estava no Estágio 3.

Jill era uma jovem intensa de 20 e poucos anos, de pele morena e cabelos escuros e ondulados. A primeira vez que veio me ver, mal conseguia terminar uma frase. Agitada e tensa, algumas poucas palavras pulavam de sua boca com certa urgência. Então, como se de repente ficasse sem energia, a voz sumia e seu olhar vagava. Ao longo do confuso labirinto de incidentes, detalhes e tentativas de resumir as coisas, pude identificar um tema recorrente: *Eu não me reconheço mais*.

Jill era uma jornalista novata que produzia matérias para uma grande emissora de TV. Mas, quando sua empresa passou por uma reestruturação, foi transferida para uma equipe responsável por produzir programas mais longos e séries detalhadas. Enquanto seu primeiro supervisor admirava Jill e apreciava seus talentos, seu novo chefe parecia ameaçado por ela. Depois que me contou detalhes, percebi que Jill fora vítima do gaslighting do chefe. De uma jovem confiante, ambiciosa e talentosa, ela se tornou um poço de tensão: nervosa, insegura e profundamente amarga.

“Pensei que eu era tão poderosa, mas parece que sou um *nada*”, disse-me ela. “Por que todo mundo falava tanto de mim nos primeiros anos depois da faculdade? Por que me tratavam como alguém especial se sou tão...” Sua voz sumiu novamente.

Jill estava mergulhada no Estágio 3 do gaslighting, a fase em que assumimos a perspectiva do gaslighter como nossa. No Estágio 1, como vimos, você reúne provas contra o gaslighter, tentando mostrar que ele está errado. Pode ou não temer um eventual Apocalipse Emocional, mas definitivamente sente o Desejo de Fusão e procura maneiras de os dois concordarem. No Estágio 2, passa a discutir com ele e consigo mesma com mais desespero. Sente um medo maior do Apocalipse Emocional e um senso mais urgente do Desejo de Fusão, e ainda tenta fazer com que seus pontos de vista se alinhem. No Estágio 3, já adotou o ponto de vista do gaslighter e reúne provas a favor *dele*. Isso porque ainda acredita que precisa do gaslighter para se sentir melhor consigo mesma, aumentar sua confiança ou reforçar seu senso de identidade. E, no Estágio 3, você não está apenas disposta a considerar a perspectiva do seu gaslighter, passa a aceitá-la como verdade.

Assim, quando questionei a avaliação de Jill sobre as próprias habilidades, lembrando-a dos prêmios que ganhou e das promoções que recebeu durante os primeiros anos de carreira, ela me disse com raiva que eu não sabia do que estava falando e começou a discursar — claramente, usando os termos de seu chefe — sobre suas terríveis falhas.

Jill estava tão certa da capacidade do chefe de vê-la com clareza e julgá-la com precisão que passou a adotar a perspectiva dele — mesmo em detrimento da própria. Ela precisava acreditar que seu chefe tinha esse poder mágico porque ainda esperava que, um dia, conseguisse que ele visse seu valor. Sentir-se mal sobre a opinião do chefe sobre ela agora e abdicar do próprio julgamento sobre suas habilidades valeu a pena para ela, para que pudesse manter a esperança de que algum dia ele a considerasse uma boa jornalista. Assim, ela poderia finalmente relaxar, certa de que *era* uma boa jornalista.

Grande parte do meu trabalho com minhas pacientes em relacionamentos gaslighting é impedi-las de passar para o Estágio 3, porque essa é uma fase em que as gaslightees geralmente também sofrem muitos outros tipos de abuso. Além de precisarem concordar com percepções que não são verdadeiras, são tratadas aos gritos e exploradas de várias maneiras. Isso é possível — mesmo para mulheres que já foram fortes e independentes — porque a gaslightee do Estágio 3 simplesmente desistiu. Ela aceita, geralmente sem perceber, que vive em um mundo em que o gaslighter cria todas as regras, e que essas regras podem mudar a qualquer momento. Ela vive tensa de tomar *qualquer* atitude, pois nunca sabe o que esperar.

Sinais de que Você Entrou no Estágio 3

- Frequentemente se sente desinteressada, apática e apagada.
- Acha praticamente impossível passar um tempo com amigos e entes queridos.
- Evita conversas significativas com pessoas em cujas opiniões você costumava confiar.
- Defende continuamente seu gaslighter para os outros e para si mesma.
- Evita qualquer menção ao relacionamento para que não tenha que tentar fazer os outros entenderem.
- Muitas vezes, se vê chorando sem motivo.
- Passa por sintomas relacionados ao estresse, como enxaqueca, dor de estômago, constipação ou diarreia, hemorroidas, urticária, acne ou erupções cutâneas, dor nas costas ou outros distúrbios.
- Sofre várias vezes por mês ou mais de doenças menores ou maiores, como resfriados, gripes, colites, problemas digestivos, palpitações cardíacas, falta de ar, ataques de asma ou outros distúrbios.
- Não consegue se lembrar claramente de uma interação em que você e seu gaslighter discordaram.
- Conversa insistentemente — consigo mesma ou com os outros — sobre como poderia ter contribuído para a raiva, insegurança, retraimento ou outro comportamento desagradável do gaslighter.
- É atormentada com mais frequência e mais intensidade pela sensação vaga de que algo está errado.

Vamos analisar mais uma vez o exemplo de manter seu parceiro esperando no cinema enquanto você bebe água. Veja como lidar com um incidente desse tipo no Estágio 2 e como isso pode acontecer no Estágio 3.

Estágio 2

- Você *realmente* quer obter a aprovação do gaslighter — se tornou a única maneira de provar a si mesma que você é, de fato, uma pessoa boa, capaz e digna de amor — então parte sempre do ponto de vista dele. Você pode argumentar — em voz alta ou na sua cabeça —, mas pensa primeiro no ponto de vista *dele*: “Ele diz que o deixei sozinho por muito tempo. Bem, sei o quanto é horrível ficar sozinho, principalmente em um encontro. Não posso culpá-lo por estar chateado. Mas espere um pouco. Não pode ter sido *tanto* tempo assim! Sim, mas acho que quando estamos em um encontro até mesmo cinco minutos de intervalo parecem um grande problema, então entendo por que ele ficou aborrecido.”

- Você considera o ponto de vista dele normal e luta desesperadamente para conseguir expor a própria perspectiva, porque não suporta a ideia de que as críticas a você sejam verdadeiras: “Por favor, querido, pense nisso por um minuto. Sei que você odeia ser deixado sozinho, mas não fiquei ausente por *tanto* tempo. Fiquei?” Você espera que, ao vencer a discussão, prove a única coisa que realmente importa: você é uma pessoa boa, capaz e digna de amor, porque esse homem concorda.
- Quando ele se comporta de maneira ofensiva ou desconcertante, você fica pensando: “O que há de errado comigo?”
- Você perde a capacidade de fazer julgamentos ou de ver o cenário geral, concentrando-se nos detalhes de suas acusações: “Eu *sei* que não fiquei ausente *tanto* tempo. Mas talvez tenha ficado, porque, é verdade, realmente não presto muita atenção no tempo. Não posso culpá-lo por estar chateado com isso, eu acho. Ei, espere um minuto, o filme ainda não tinha começado, então eu *não podia* ter me ausentado por 20 minutos. Ahá! Vou dizer isso a ele.”

Estágio 3

- Você ainda quer ganhar a aprovação dele, mas agora não tem esperança de conseguir, pelo menos não de forma permanente. Mas não consegue se desvencilhar porque se sente completamente submersa no ponto de vista dele, ou apática, então é muito difícil ter um ponto de vista próprio. Você não se sente mais motivada a se defender — de que adianta? “Ele diz que o deixei sozinho por muito tempo. Acho que sim. Estou sempre agindo assim. Não sei por que não consigo ser uma pessoa melhor. Acho que é impossível.” Você pode ainda ter esperança de que algum dia ele a legitime, pensando em você como uma pessoa boa, capaz e digna de amor.
- Você considera o ponto de vista dele normal e mal consegue se lembrar de uma ocasião em que pensou de outra maneira. Ou pode estar tentando silenciar ou superar a própria perspectiva, para se alinhar melhor com a dele. “*Pensei* que não tinha me ausentado por tanto tempo —, mas, veja, esse é o tipo de coisa que sempre faço. O que há de *errado* comigo? Por que não consigo pensar antes de cometer erros estúpidos e dolorosos?”
- Quando ele se comporta de maneira ofensiva ou desconcertante, você sabe que a culpa é sua — ou então se sente anestesiada, distraída ou simplesmente sem esperança. Gostaria de poder agradá-lo, mas tem certeza de que não é capaz.
- Você não desafia as percepções dele de maneira alguma, nem no quadro geral nem nos detalhes: “Ele diz que fiquei fora por 20 minutos. É tão estranho eu ter pensado que foram cinco. Acho que realmente não tenho noção de tempo. Para mim, não parece que foi tanto tempo — mas acho que é por isso que estou sempre estragando tudo.”

Estágio 3: Quando a Derrota Parece Normal

Assim como na entrada no Estágio 2, sua transição para o Estágio 3 pode ser imperceptível. De fato, um dos maiores perigos deste estágio é a maior perda de perspectiva. Sentir-se derrotada, sem esperança e sem alegria pode agora parecer tão normal que não consegue se lembrar de que sua vida foi de outra maneira. Mesmo se tiver alguma noção distante de que as coisas mudaram, pode querer resistir às lembranças de uma época melhor, que só fazem você se sentir pior sobre a situação atual. Da mesma forma, pode querer evitar as pessoas e relacionamentos que poderiam “trazer você de volta à vida”. Pode parecer muito doloroso se abrir, mesmo que temporariamente, pois permanecer em seu relacionamento gaslighting exige que você permaneça paralisada.

O Estágio 3 do gaslighting é realmente destruidor de almas. Algumas de minhas pacientes descrevem uma indiferença que se espalha por quase todas as áreas da vida — a comida não tem sabor, o tempo com os amigos não diverte, um passeio adorável no campo não as afeta — até que finalmente toda a vida perdeu a graça. Outras pacientes falam sobre uma crescente incapacidade de tomar até pequenas decisões: onde gostariam de almoçar, que filme preferem, que roupa usar naquela manhã. Outras ainda descrevem uma falta de conexão; sentem como se alguma outra pessoa estivesse vivendo suas vidas, agindo mecanicamente enquanto elas estavam escondidas dentro de si mesmas, tentando não ser encontradas.

Para mim, o pior aspecto do Estágio 3 é a falta de esperança. Como todas as gaslightees, você idealizou o gaslighter e deseja desesperadamente sua aprovação. Mas, no Estágio 3, praticamente desistiu de acreditar que é capaz. Como resultado, pensa o pior de si mesma.

Melanie, por exemplo, a gaslightee do Estágio 3 a quem o marido, Jordan, repreendeu severamente por não ter conseguido o salmão certo para o jantar, passou a pior parte do casamento sentindo-se confusa, oprimida, preocupada e anestesiada. À medida que exploramos esses sentimentos, ela percebeu que, em grande parte, eram resultado de exaustão emocional e física.

“Toda vez que *penso* em discordar de Jordan, eu me detenho”, disse-me ela. “Sei que isso só fará com que ele faça mil perguntas — me agredindo com suas palavras e insultos e sua lógica — e simplesmente não tenho energia para continuar lutando. Sei que ele vai ganhar — ele sempre ganha — então, de que adianta? É mais fácil desistir, e é mais fácil ainda tentar impedir que a luta aconteça ao tentar descobrir o que ele quer e apenas fazer.”

Perguntei a Melanie como se sentia em um relacionamento em que se via incapaz de se comunicar com a outra pessoa.

“Eu não sei”, disse ela. “Que diferença faz *como* me sinto? As coisas são assim.”

Algumas semanas depois, a questão surgiu novamente. Dessa vez, Melanie lutou contra as lágrimas. “Odeio isso, ok? Odeio sentir que não importa o que eu faça, não importa o quanto eu seja legal, não importa o quanto eu tente, não fará diferença alguma. Jordan vai pensar do jeito que ele quer pensar, e eu simplesmente não consigo falar com ele. Gostaria que ele me amasse do jeito que costumava ser; ele era muito legal e sinto falta daqueles dias. Pensei que se eu apenas me esforçasse mais, poderíamos voltar a ser como era. Mas agora estou exausta. Eu *tentaria* novamente, acho, se acreditasse que adiantaria. Mas, claramente, não sou boa o suficiente para ele. Não sei por que ele ficou comigo por tanto tempo.”

Melanie tinha acatado a opinião de Jordan como incompetente e descuidada, e estava apavorada com seu Apocalipse Emocional — a depreciação. Como você deve se lembrar do Capítulo 1, Jordan frequentemente dizia à esposa o quanto era estúpida e imprudente. Do ponto de vista de Melanie, havia duas opções: discordar de Jordan e começar uma batalha que sabia que nunca ganharia, ou simplesmente ceder e concordar com sua opinião sobre ela.

Se Melanie não quisesse tão desesperadamente a aprovação de Jordan como uma esposa digna de seu amor, conseguiria ver uma terceira opção. Seria capaz de analisá-lo criticamente, e não a si mesma. Talvez pudesse ter dito a si mesma: “Não vejo por que nada que faço é bom o bastante para esse homem. Talvez ele seja apenas irracional e difícil de agradar.” Poderia ter questionado se realmente queria estar casada com um parceiro tão difícil e exigente. E teria sido capaz de recusar as intermináveis conversas em que era constantemente criticada. (Mostro o passo a passo para fazer isso no Capítulo 6.)

Contudo, Melanie, como toda gaslightee, havia idealizado o gaslighter. Ela estava profundamente apaixonada por Jordan quando se casaram e viu seu relacionamento como um refúgio, um lugar para se sentir segura e protegida. Dessa forma, Melanie estava propensa ao Desejo de Fusão. Ela queria se casar com um homem forte com quem nunca *teria* que discordar, porque eles sempre veriam as coisas da mesma maneira.

A possibilidade de que estivesse errada a respeito disso — de que seus julgamentos sobre Jordan simplesmente não estivessem corretos e sua ideia de casamento talvez não fosse tão saudável — era muito ameaçadora até para ser considerada. “Se ele não é o homem que pensei que era, bem, então a coisa toda era apenas uma mentira”, disse-me uma vez, despertando para uma raiva incomum. “Nunca vou acreditar nisso — nunca! A culpa não é dele. É minha!” Como Melanie precisava acreditar que Jordan era um marido maravilhoso e amoroso em quem sempre podia confiar cegamente, e como realmente *não conseguia* agradá-lo, ela estava no Estágio 3. De fato, procurara a terapia esperando que eu pudesse “consertá-la” para que fosse uma esposa melhor para Jordan. “Se eu melhorar”, continuou dizendo, “então talvez as coisas voltem a ser como eram”.

Os Três Tipos de Gaslighters no Estágio 3

Assim como cada tipo de gaslighter tem a própria versão durante o Estágio 2, também tem no Estágio 3. Você pode passar por diferentes tipos de gaslighting no Estágio 3 dependendo do tipo de gaslighter com quem estiver envolvida, um Intimidador, Glamouroso ou Bom Rapaz.

Gaslighter Intimidador

Assim como Melanie tentava agradar Jordan, Jill ansiava pela aprovação do novo chefe. Quando começou a trabalhar para ele, esperava impressioná-lo com seu talento e habilidade. Afinal, não havia se formado como primeira da turma em uma prestigiada escola de jornalismo? Não havia ganhado vários prêmios por seu trabalho? Seu chefe anterior não a cobrira de elogios ao escrever a recomendação? Jill tinha todos os motivos para esperar que o novo chefe ficasse empolgado com sua abordagem ambiciosa e diligente do trabalho.

Infelizmente, para Jill, seu novo chefe parecia se sentir ameaçado por ela. Quando Jill me disse que ele era um homem quieto e reservado, que raramente falava, fiquei imaginando se ele teria problemas com sua abordagem direta, intensa e sem rodeios. Ou talvez questões raciais e/ou de gênero estivessem envolvidas. Qualquer que tenha sido a razão, ficou claro desde o primeiro dia que esse novo produtor executivo não gostava de trabalhar com Jill e não lhe daria os tipos de tarefas que ela esperava. No começo, Jill assumiu a atitude do chefe como um desafio. Ela trabalhava mais do que nunca para impressioná-lo, querendo desesperadamente obter sua aprovação, como fora capaz de fazer com o último chefe. A versão de Jill do Desejo de Fusão imaginava basicamente um chefe em sintonia com os valores e julgamentos dela: se realmente fizesse um bom trabalho, ele a reconheceria e expressaria aprovação. Ela se recusou a aceitar que o chefe poderia ser irracional demais para apreciar seu bom trabalho, ou que sua ideia de “bom trabalho” poderia ser muito diferente da dela.

Assim, Jill preparou longos memorandos explicando suas ideias e tentou marcar reuniões particulares com o chefe para justificar seus projetos. Quando ele ignorou as solicitações, ela persistiu, insistindo em uma resposta categórica. Para Jill, esses eram os atributos de um jornalista de sucesso. Para seu chefe, apenas parecia o comportamento rude de uma mulher agressiva. Quanto mais Jill tentava impressioná-lo, mais ele recuava.

No entanto, o chefe de Jill não só recusou suas solicitações; ele encontrou centenas de pequenas maneiras de expressar que ela não estava fazendo um bom trabalho. Se Jill submetia um memorando de duas páginas explicando sua última ideia, o chefe o enviava de volta com um breve e-mail dizendo: “Não há informações suficientes.” Se o memorando seguinte tivesse três páginas, ele escreveria de volta: “Muito longo. Resuma para mim.” Se Jill insistisse em uma reunião, ele se recusava a vê-la, dizendo que a considerava muito dependente de sua opinião e esperava que descobrisse como fazer o trabalho em questão sozinha — a menos, é claro, que não se achasse capaz. Mas, se Jill tomasse a iniciativa, ele a castigaria por ser desrespeitosa e “descontrolada”, depois a criticaria nas reuniões por não saber trabalhar em equipe. Quanto mais Jill tentava conquistar o respeito de seu chefe, mais ele a desconsiderava.

Se Jill não quisesse tanto a aprovação daquele homem, conseguiria ver que, na verdade, nada que fizesse iria satisfazê-lo. Seria capaz de dizer: “Obviamente, não posso ganhar desse cara, então tenho três opções: continuar até que algo melhor apareça, posso sair imediatamente ou registrar uma queixa por discriminação e tentar puni-lo por seu comportamento ultrajante.” Nenhuma dessas escolhas foi especialmente atraente para ela, e Jill tinha motivos para considerar sua situação de trabalho como “injusta”. Pelo menos estaria enfrentando as coisas com os olhos abertos e fazendo as melhores escolhas disponíveis em uma situação ruim.

Em vez disso, Jill escolheu se culpar. Embora fosse a primeira a admitir que não gostava muito do novo chefe, ela se referia a ele como alguém cuja opinião significava muito — como de fato acontecia. Quanto pior ele a tratava, mais ela trabalhava para impressioná-lo. Então, quando todos os seus esforços inevitavelmente falharam, ela se culpou. Uma *boa* jornalista teria conseguido agradar aquele homem. Uma *boa* jornalista teria encontrado uma maneira de contornar qualquer personalidade ou outras questões envolvidas. Uma *boa* jornalista teria feito o trabalho funcionar. Jill não fez essas coisas, então ela não deve ser uma boa jornalista.

Eu queria que Jill visse que a situação dela seria muito diferente assim que reconhecesse como se tornara dependente da opinião do chefe. Se conseguisse encontrar uma maneira de fazer com que a aprovação dele importasse menos — de julgar por si mesma, em vez de deixá-lo julgá-la —, ela se libertaria do gaslighting. Mas, por um longo tempo, Jill não estava pronta para desistir de sua esperança de que *de alguma forma* conseguiria agradar aquele homem. E, quando finalmente admitiu a derrota, não o culpou. Ela se culpou.

“Não suporto não ser capaz de fazê-lo entender”, dizia-me ela sessão após sessão. “Fico maluca sabendo que, não importa o que eu diga ou faça, ele simplesmente não vai ouvir. Não importa o quanto eu seja boa, ele não vê. Não importa o quanto eu trabalhe, ele permanece indiferente. Ele simplesmente não se importa com o que faço. E isso me faz perceber como...”

“Como o quê?”, perguntei quando ela hesitou.

“Como sou inútil”, disse Jill finalmente, quase inaudível. “Como se tivesse conseguido enganar todas as outras pessoas com quem trabalhei. Mas como se *esse* cara realmente me conhecesse.”

Como Jill dependia do chefe para perceber a si mesma como uma pessoa inteligente e competente, estava vulnerável a suas opiniões. E, assim como Liz, a mulher que tinha tantas provas de que seu chefe aparentemente encantador a estava sabotando, Jill estava tendo problemas em enxergar a situação com precisão. Em vez de serem realistas sobre o que poderiam realizar, dados seus chefes insensatos e gaslighters, as duas mulheres continuavam tentando “fazer funcionar” e depois se culpavam por “não serem boas o suficiente”. Embora Liz tivesse chegado tão fundo no Estágio 2 — constantemente preocupada com seu relacionamento com o chefe — e Jill tivesse descido ao Estágio 3 — sem esperança, sem alegria e em desespero —, o padrão era essencialmente o mesmo: um chefe gaslighter que precisava estar “certo” e uma gaslightee que precisava de sua aprovação. Para libertar-se do gaslighting, Liz e Jill precisavam ter noção do próprio valor e estar *dispostas* a se afastar de seus empregos — mesmo que não o abandonassem de fato. Só então conseguiriam resistir ao gaslighting, porque só então seriam capazes de resistir ao Desejo de Fusão, aceitar que elas e seus chefes podem ter pensamentos e sentimentos diferentes, e desistir de suas tentativas desesperadas de obter a aprovação dos chefes a qualquer preço.

Gaslighter Glamouroso e Bom Rapaz

Até agora, vimos as mulheres no Estágio 3, Melanie e Jill, envolvidas com Gaslighters Intimidadores, homens que insultam e menosprezam. Mas e as mulheres envolvidas com Gaslighters Glamourosos e Bons Rapazes? Como é o Estágio 3 para elas?

Lembra da Sondra, a assistente social que parecia ter o casamento perfeito com seu marido compreensivo, Peter, e que descreveu sua vida como sem alegria e anestesiada? No momento em que veio a meu consultório, ela estava no meio do Estágio 3 do gaslighting. Não conseguia nem imaginar o que a faria feliz naquele momento. “Só me sinto apática”, repetia. “Apática e anestesiada.”

Sondra insistia que tinha um casamento maravilhoso e que ela e o marido compartilhavam tudo, por isso perguntei o que gostavam de fazer juntos. Sondra disse que estavam ocupados demais para fazer qualquer coisa muito além de cuidar da casa e das crianças. No início do casamento, Sondra tentava criar mais “tempo do casal”. Mas de alguma forma isso nunca aconteceu. “Ele realmente queria, e eu, também”, disse-me ela. “Mas então não sei. Simplesmente não conseguimos.”

Sugeri que Sondra pedisse a Peter uma noite juntos e visse o que aconteceria. Na nossa próxima reunião, ela me disse: “Bem, ele disse que gostaria muito. Achou uma ótima ideia. Mas quando pegamos nossas agendas, ele me mostrou como realmente não havia tempo. Então vamos tentar na próxima semana.”

Na semana seguinte, Sondra contou, Peter parecia estar entusiasmado com o “grande dia”. Ele mesmo tocou no assunto, de alguma forma conseguiu reservas no restaurante mais exclusivo da cidade e até se ofereceu para conseguir uma babá.

Sondra estava animada, e sua visão de Peter como um autêntico “bom rapaz” foi confirmada. Mas, quando chegou o dia, ela ficou desapontada. Peter havia tido um dia extraordinariamente longo no trabalho, relatou ela, e não tinha muita energia. Eles foram ao restaurante que ele teve tanto trabalho para reservar, mas estava cansado demais para comer e parecia preocupado durante o jantar. E, quando foram ver o filme que Sondra havia escolhido, Peter adormeceu no meio. Embora tudo tivesse acontecido “de acordo com o planejado”, a noite não foi um sucesso.

Para mim, a experiência de Sondra é um exemplo perfeito de Gaslighting do Bom Rapaz. Embora *parecesse* que Peter estava sendo um bom sujeito, ele não estava realmente se conectando com Sondra nem lhe dando a intimidade e o companheirismo que ela queria. Peter fez uma grande encenação sobre a noite. Mas, na prática, seu comportamento deixou Sondra insatisfeita — e incapaz de reclamar. “Ele *fez* tudo o que eu queria”, continuou dizendo. “Acho que é minha culpa eu ainda não estar feliz.”

“Mas, Sondra”, falei. “Ele *não fez* o que você queria. Você queria uma noite agradável com seu marido e ele não estava realmente presente. Estava apenas agindo mecanicamente. Isso é muito diferente do que você queria.”

“Talvez”, disse ela, indiferente. “Mas não vejo como posso reclamar.”

É claro que, se a noite insatisfatória de Sondra e Peter fosse um incidente isolado, não teria muita importância. Mas ela frequentemente sentia que Peter fazia o que ela queria de uma forma que a deixava insatisfeita. Na minha opinião, ele estava mais interessado em viver de acordo com sua imagem de bom rapaz do que em realmente se conectar com Sondra. E ela estava completamente submersa em seu ponto de vista, necessitando ver Peter como um bom rapaz, do mesmo jeito que ele precisava se ver.

Minha cliente de coaching, Olivia, enfrentou um problema parecido com seu Gaslighting Glamouroso, Martin. Uma mulher sombria, de pele bem morena, com seios enormes e um corpo alto e esguio, Olivia já fora modelo e atualmente trabalhava no setor de compras de uma loja de departamentos local. Agora com 40 e poucos anos, estava casada com Martin, um corretor imobiliário, por mais de 15 anos. No começo, ela amava sua natureza romântica e seus gestos extravagantes e glamourosos. Agora, porém, sentia que o glamour estava acabando.

“Ontem à noite, por exemplo”, contou Olivia, “voltei do trabalho muito cansada. Martin disse: ‘Ó, querida, não se preocupe. Vou fazer a melhor massagem da sua vida.’ Mas o que eu realmente queria era mergulhar em uma banheira quente sozinha e depois jantar tranquilamente e apenas conversar. Ou talvez me aconchegar no sofá e assistir à TV — apenas algo bobo e tranquilo. Em vez disso, Martin teve que fazer toda essa grande produção com os óleos de massagem, velas perfumadas e música. E não parava de falar que eu era bonita e como ele ia me fazer sentir bem. Era como se ele estivesse me descrevendo para outra pessoa. Não parecia que ele estava falando *comigo*”.

Perguntei a Olivia se ela havia contado a Martin como se sentia e ela apenas deu de ombros. “Ele não ouviu uma palavra do que eu disse nos últimos dez anos”, disse ela com tristeza. “Não sei por que começaria agora.”

Assim como Sondra achava que as “boas ações” de Peter não eram realmente responsivas a ela, Olivia muitas vezes tinha a sensação de que os gestos de Martin envolviam mais as próprias fantasias românticas do que as preferências ou necessidades dela. Como todas as gaslightees no Estágio 3, Olivia passara a sentir que nada mais fazia diferença. “O que faço, o que digo — simplesmente não importa”, disse-me ela. “E se consigo me expressar é ainda pior, ele fica com raiva por uma semana. Não suporto isso — me sinto tão culpada. Ele só estava tentando ser um bom marido — por que não consigo mais apreciar isso?”

Apesar de sua infelicidade, nem Sondra nem Olivia estavam prontas para deixar o relacionamento gaslighting. Como outras vítimas que vimos, ambas sentiram como se o problema fosse, de algum modo, culpa delas. Sondra se culpava por ser muito exigente. Outra mulher, ela achava, apreciaria os esforços de Peter em vez de sempre se sentir insatisfeita. Ela queria que eu a ajudasse a aprender a ser mais feliz com Peter em vez de tentar mudá-lo.

Olivia também sentia que o problema era ela. Achava que se fosse mais espontânea, romântica e dinâmica, seria capaz de acompanhar Martin. As duas irmãs de Olivia e sua mãe viveram casamentos ruins — os três maridos abandonaram ou traíram as mulheres —, então Olivia se sentia mais culpada por não conseguir apreciar o devotado e romântico Martin.

Ambas as mulheres também temiam o Apocalipse Emocional que quase sempre faz parte do gaslighting. No caso de Sondra, o Apocalipse Emocional era a raiva. Enquanto Peter tentava ser um bom sujeito a maior parte do tempo, às vezes, explodia de raiva, e ela nunca tinha certeza quando atingia o fim de seu estopim. Depois que a raiva passava, ele agia como se nada tivesse acontecido. Se Sondra tocasse no assunto, Peter pediria desculpas brevemente e depois mudaria de assunto. Sondra sentia que ele não entendia o quanto ela achava seus surtos perturbadores. “Mas ele *disse* que sente muito”, disse-me quando a pressionei. “Como posso pedir a ele para continuar falando sobre isso?” Mais uma vez, Peter “fez tudo certo”. E, mais uma vez, Sondra não estava realmente satisfeita.

Para Olivia, o Apocalipse Emocional era a cara amarrada de Martin e toda a culpa que sentia como resultado. Ela já se sentia culpada por não o apreciar o suficiente, então, ao vê-lo “se arrastar pela casa com aquele olhar de cão abandonado”, como disse, era demais, especialmente porque ele sempre lhe dava um grande presente depois — fazendo-a sentir mais culpa do que nunca.

As mulheres envolvidas com Gaslighters Glamourosos ou Bons Rapazes podem ter dificuldade em explicar — para os outros ou para si mesmas — qual é o problema. Cooperação e gestos românticos parecem coisas boas. O que poderia estar errado com elas?

O que há de errado é o gaslighting.

Um Gaslighter Glamouroso faz uma grande encenação em benefício próprio e tenta convencer sua gaslightee de que é tudo para *ela*. Ele diz à parceira que ela *deveria* apreciar seus gestos românticos, mas não procura saber se ela de fato aprecia. Tudo não passa de uma encenação que ele insiste que ela goste.

Um Gaslighter Bom Rapaz faz tudo como quer e ao mesmo tempo tenta convencer a esposa de que *ela está* recebendo tudo que *quer*. Ou se nega a se entregar ao relacionamento enquanto tenta convencer sua esposa de que está fazendo tudo que pode e a faz pensar que só pode ser louca por querer mais.

Como resultado, a mulher vítima de gaslighting sente-se solitária, confusa e frustrada, mas não sabe dizer por quê. Se fizer objeções, seu gaslighter invocará seu Apocalipse Emocional: grita, ameaça deixá-la ou a critica. E, se depois do Apocalipse Emocional vier um pedido de desculpas, como Peter faz, ou um grande presente, como Martin faz, ela se sente ainda pior. Em nenhum momento seus sentimentos foram realmente considerados, mas a todo momento ela está sendo levada a acreditar que sim. Isso é solitário e frustrante e, se continuar por tempo suficiente, leva à depressão.

Cuide de Si Mesma: Trabalhe a Mente e o Corpo

Um dos aspectos mais difíceis do Estágio 3 do gaslighting é o modo como você se sente desconectada de suas emoções e do melhor que costumava ser. Uma maneira excelente de se reconectar é por meio de algum tipo de atividade que trabalhe a mente e o corpo: yoga, tai chi, artes marciais e outras formas de meditação em movimento. Todas essas práticas são baseadas em um sistema para acalmar sua mente e fazer com que você se abra para seu eu mais profundo — não através de discussões, análises e imagens, mas através de movimentos vigorosos que integram corpo, mente e espírito. Encontre uma aula na academia local, centro de yoga ou de artes marciais, ou peça indicações de professores recomendados em lojas de produtos naturais ou livrarias alternativas.

Você pode preferir simplesmente meditar, o que pode aprender com um livro ou uma aula. (Veja o que os professores locais de yoga ou instrutores de artes marciais recomendam.) Na meditação, você se senta por 15 a 30 minutos concentrando-se em sua respiração e permitindo que seus pensamentos simplesmente se dissipem. As pessoas que meditam relatam sentir-se mais calmas, mais conectadas e mais capazes de lidar com o estresse. A meditação também é uma excelente maneira de dar a seu eu mais profundo o tempo e o espaço para se fazer ouvir.

Por que Ficamos?

O que mantém mulheres fortes como Melanie, Jill, Sondra e Olivia em relacionamentos de Estágio 3? Como vimos, a principal dinâmica em um relacionamento gaslighting envolve um gaslighter que precisa estar certo para manter seu poder e seu senso de identidade, e uma gaslightee que idealiza o gaslighter e busca desesperadamente sua aprovação. Contanto que alguma parte de você acredite que precisa do gaslighter para se sentir melhor consigo mesma, para aumentar sua confiança ou para reforçar seu senso de identidade, estará vulnerável ao gaslighting.

Além dessa dinâmica básica, no entanto, identifiquei quatro razões principais pelas quais as pessoas permanecem em relacionamentos gaslighting, mesmo quando essas relações se tornaram desgastantes, sem alegria e debilitantes.

A Ameaça da Violência

Além das outras razões que identifiquei, as mulheres que chegam ao Estágio 3 às vezes temem — ou podem até ter sofrido — violência física ou a ameaça de violência física por parte do gaslighter.

Se você ou seus filhos foram agredidos fisicamente, ou se acha que podem ser, deixe sua casa e procure um lugar seguro — a casa de um ente querido, um abrigo, até mesmo um comércio local — de onde possa

fazer ligações e decidir o próximo passo. Sua primeira preocupação deve ser proteger sua segurança física e a de seus filhos. A dinâmica emocional só pode ser resolvida quando você e seus filhos estiverem seguros e assim permanecerem.

Preocupações Materiais

Falando sinceramente, muitas mulheres não querem desistir da segurança econômica ou do padrão de vida que seus parceiros gaslighters (ou talvez chefes) fornecem. Embora saibam que não são felizes, acreditam — com ou sem razão — que um padrão de vida mais baixo as deixaria ainda menos felizes. Muitas mulheres também sentem que seus filhos sofreriam no caso de um divórcio (ou mudança de emprego), por razões financeiras e/ou emocionais. Algumas mulheres veem o gaslighter no Estágio 3 como bom pai, mesmo que seja um marido difícil, ou veem que seus filhos são devotados a seus pais, mesmo que alguns aspectos desse relacionamento também sejam motivo de preocupação. As mulheres que trabalham para gaslighters no Estágio 3 podem ter empregos que ofereçam oportunidades únicas de criatividade, progresso profissional ou ganhos financeiros.

É claro que, às vezes, temos uma percepção equivocada desses benefícios e potenciais obstáculos. Exageramos os ganhos de permanecer em um relacionamento gaslighting e minimizamos as oportunidades que encontraríamos fora dele. Jill, por exemplo, tinha certeza de que nunca conseguiria outro emprego tão bom quanto o que tinha. Isso fazia parte do poder que o chefe exercia sobre ela — a sensação de que ele controlava toda a sua vida profissional. Quando começou a sair do gaslighting, porém, percebeu que era jovem e talentosa e tinha um bom histórico de trabalho. Mesmo que esse chefe não lhe escrevesse uma recomendação brilhante, seu ex-chefe e seus professores de jornalismo certamente o fariam. Ela ainda tinha muito tempo para deixar sua marca profissional — com ou sem a ajuda do chefe.

Da mesma forma, quando Melanie pensou em deixar Jordan, o primeiro medo que expressava era financeiro. Melanie fora criada só pela mãe, e todas suas memórias de infância giravam em torno do medo da mãe de não poder pagar as contas. Melanie demorou um bom tempo para perceber que sua posição como analista de marketing era muito mais bem paga do que a série de empregos de garçonne de sua mãe. Embora ela não pudesse morar em um apartamento tão bonito nem tirar as luxuosas férias que Jordan oferecia, não precisava se preocupar com a sobrevivência básica.

Às vezes, é claro, nossas preocupações materiais são absolutamente justificadas. Quando, certa vez, perguntei a Sondra se conseguia imaginar deixar Peter, ela ficou pálida de horror. “Como eu poderia fazer isso com meus filhos?”, respondeu. “Eles adoram o pai.” Como mãe divorciada, sabia o que ela queria dizer. É difícil separar as crianças do pai, e qualquer mãe que faça isso deve levar em conta as necessidades dos filhos. O divórcio pode ser a decisão certa, mas também haverá perdas concretas.

Da mesma forma, se a situação de Jill tivesse sido diferente, ela poderia ter razão em temer por seu futuro profissional. Se tivesse 50 anos, por exemplo, poderia ter presumido corretamente que seria mais difícil para ela encontrar um novo emprego, principalmente em um cargo alto. Ou poderia trabalhar em uma empresa única, especializada em um tipo particular de jornalismo, de modo que sair significaria mudar para outro tipo de jornalismo, trabalhar com orçamentos mais baixos ou enfrentar alguma outra mudança indesejada. A escolha de deixar o chefe gaslighter poderia significar enfrentar um verdadeiro revés profissional.

Para o bem ou para o mal, nem sempre sabemos o que o futuro nos reserva. Não sabemos realmente como um divórcio afetará nossos filhos, nem como ficar em um relacionamento ruim pode afetá-los. Nós realmente não sabemos como nos sentiremos vivendo com menos dinheiro, ou que tipo de trabalho conseguiremos. Tudo o que podemos fazer é dar nosso melhor palpite e depois pesar a possível perda em relação ao preço por permanecer em um relacionamento gaslighting, especialmente naquele que nos deixa deprimidas e sem alegria. Quando você está no Estágio 3, muitas vezes sente que não tem direito a muita coisa, incluindo alegria. Mas a alegria está lá fora. Você pode encontrá-la, tem direito e é merecedora, como qualquer outra pessoa.

Medo do Abandono e de Estar Sozinha

Muitas de nós não suportam a ideia de estar fora de um relacionamento, então acabar com um relacionamento romântico parece o fim do mundo. Nós simplesmente não conseguimos imaginar a vida sozinhas.

Um grande número de mulheres também tem um medo generalizado do abandono que afeta todos seus relacionamentos, incluindo aqueles com amigos, colegas e chefes. Em todos esses casos, a ideia de abandonar ou limitar um relacionamento pode desencadear sentimentos profundos de solidão que parecem muito mais dolorosos e aterrorizantes do que o pior dos gaslightings. Por isso, idealizamos o gaslighter e tentamos desesperadamente fazer dar certo, em vez de encarar como a relação se tornou desagradável e insatisfatória.

Para algumas de nós, nosso senso de identidade é organizado em torno de estar em um relacionamento ou ter um trabalho específico. Por exemplo, quando analisava com Melanie como ela se sentiria se não fosse casada com Jordan, ela disse desanimada: “Eu não serei nada. Eu sou *nada* sem ele.”

Jill disse algo muito parecido. “Se não posso ter sucesso neste trabalho”, disse-me ela, “então sou apenas um *nada*”.

Mais uma vez, precisamos lembrar que não sabemos o que o futuro nos reserva. Apesar do nosso terror, podemos sentir um enorme alívio quando nos libertamos de um relacionamento gaslighting. Descobrir que não nos sentimos sozinhas, mas empoderadas e satisfeitas. Ou talvez continuemos a sentir falta do gaslighter, mas ainda estejamos felizes por ele ter partido. E, sim, às vezes, abandonar ou limitar um relacionamento gaslighting realmente desencadeia toda a solidão e ansiedade que temíamos, mas, apesar da dor, sabemos que tomamos a decisão certa.

Muitas vezes, em nossa cultura, há uma mensagem de que se fizermos a coisa saudável encontraremos a felicidade, simples assim. Acredito que a verdade é mais complicada e que mesmo a decisão mais saudável pode trazer tristeza, pesar e medo. Mas, se enfrentarmos nossos medos e escolhermos sabiamente, poderemos agradecer a decisão que preservou nossa integridade.

Medo da Humilhação

Sejamos honestos, uma vez que atingiu o Estágio 3 do gaslighting, você está em um relacionamento que não está funcionando muito bem. Para muitos de nós, parece uma profunda humilhação admitir que as coisas acabaram tão mal. Abandonar o relacionamento parece uma admissão de fracasso, enquanto ficar parece oferecer uma chance de recuperar nossas perdas.

Certamente, foi assim que Melanie se sentiu sobre seu casamento e como Jill se sentia em relação ao trabalho. Ambas achavam humilhante admitir que não tinham o poder de consertar suas situações. Melanie achava que uma pessoa saudável poderia fazer as coisas funcionarem com Jordan, enquanto Jill acreditava que sendo uma excelente jornalista conseguiria conquistar o chefe irracional. Em vez de encarar seus gaslighters de forma realista, elas só queriam seguir em frente e continuar tentando. Mesmo o esforço mais monumental parecia preferível a admitir seu “fracasso”.

Infelizmente, não conseguimos ir muito longe evitando a verdade. Quer você decida ou não terminar seu relacionamento gaslighting de Estágio 3, nunca encontrará uma maneira de ser mais feliz — seja fora ou dentro dele — ignorando sua situação. É preciso admitir que algo não está funcionando e olhar racional e rigorosamente a situação para ver se é possível melhorar.

Melanie precisava ser implacavelmente honesta consigo mesma sobre que tipo de homem Jordan era. Ela precisava enxergar o quanto suas críticas eram irracionais e injustas, e o quanto a feriam. Precisava ver como se tornara infeliz e se sentia perturbada, confusa e frustrada. Precisava admitir que *esse* era o casamento dela — não um refúgio idealizado que esperava recuperar se fizesse terapia suficiente, mas um relacionamento gaslighting, real e deprimente. Talvez as coisas com Jordan pudessem melhorar; talvez, não, mas não seria possível nenhuma melhora até Melanie encarar a realidade.

Da mesma forma, Jill precisava ver o quanto as ações do chefe eram irracionais. Tinha que enfrentar a possibilidade de que ele preferia perder uma boa jornalista por causa de preconceitos ou preferências irracionais. Precisava aceitar que talvez não fosse capaz de conquistar sua admiração e perguntar a si mesma o que faria se fosse esse o caso. Trabalhar mais e esperar pelo melhor não ajudaria. Mas olhar para as coisas com sinceridade, sim.

Se você luta contra sentimentos de humilhação, talvez precise demonstrar a si mesma muita compaixão e aceitar a ideia de que não há vergonha em cometer um erro ou mesmo vários. Pode até decidir que a dor da humilhação é um preço pequeno a pagar por se libertar da infelicidade.

Também deve lembrar que o tempo cura muitas feridas. Uma situação que parecia totalmente humilhante enquanto decidia abandoná-la pode se tornar apenas uma lembrança distante e irônica depois de conseguir um emprego melhor ou um relacionamento mais satisfatório.

O Poder da Fantasia

Muitas de nós permanecem em relacionamentos difíceis por causa das fantasias que temos sobre os gaslighters e sobre nós mesmas. Vemos um gaslighter como nosso companheiro de alma, um homem sem o qual não podemos viver, o grande amor de nossa vida. Ou temos uma noção romântica de “amigos para sempre” e memórias preciosas de uma amizade duradoura. Talvez tenhamos fantasias de subir na carreira e sintamos que, se deixarmos um chefe gaslighter, estaremos esgotando as próprias esperanças de progresso e crescimento profissional. E quando se trata de familiares, nossas fantasias são especialmente poderosas. Muitos de nós têm sentimentos intensos sobre os pais ou irmãos, que nos conhecem desde sempre, vendo-os como pessoas a quem devemos tudo, com quem podemos contar ou ser especialmente próximos. Mesmo depois de crescermos e nos mudarmos, tendemos a nos sentir perdidos porque os deixamos, mas a fantasia de que devemos ter uma pessoa todo-poderosa em nossas vidas, que possa cuidar de nós e nos amar incondicionalmente, perdura.

Para todos nós, a fantasia desempenha um papel poderoso nos relacionamentos gaslighting, embora possamos não a reconhecer como tal. Quando meus pacientes, amigos e conhecidos fazem declarações apaixonadas sobre seus gaslighters, acreditam que estão apenas declarando fatos. Apresento alguns exemplos.

- “Tudo começou tão bem. Não consigo acreditar que não podemos voltar a ser como éramos.”
- “Ele é minha alma gêmea. Ninguém nunca me fez sentir do jeito que ele faz.”
- “Penso nele o tempo todo. Eu o amo muito. Não consigo imaginar a vida sem ele.”
- “Ela é minha melhor amiga. Sempre foi minha melhor amiga. Sempre estive em minha vida.”
- “Ela me conhece tão bem. Ninguém me conhece assim.”
- “Ela me conhece como ninguém. Preciso de alguém assim na minha vida.”
- “Tenho tantas lembranças maravilhosas dela. Nós passamos por tantas coisas juntas.”
- “Este é o melhor emprego que já tive. Devo tudo a esse homem. Não posso decepcioná-lo.”
- “Nunca conseguirei outro emprego como este.”
- “Ninguém nunca vai me dar uma chance como ele fez.”
- “Ele é tão talentoso e é muito promissor. Não quero perder a chance de me beneficiar.”
- “Ela é minha mãe. Ela faria qualquer coisa por mim. Como posso decepcioná-la?”
- “Sempre pude contar com meu pai. Mesmo que ele grite comigo, ele sempre está lá quando preciso.”
- “Minha irmã é minha melhor amiga. Mesmo brigando comigo o tempo todo, sei que posso contar com ela.”
- “Sempre admirei meu irmão mais velho. Mesmo quando ele parece me depreciar, sei que está do meu lado.”

Acredito que meus pacientes e amigos sejam sinceros quando fazem essas declarações. Mas também acredito — estejam eles conscientes disso ou não — que não estão dizendo toda a verdade.

O que realmente está acontecendo quando nos apegamos tanto a um relacionamento que nos deixa exaustos, infelizes e confusos? E por que abrimos mão de tanta coisa para permanecer nele?

Aqueles de nós que permanecem em relacionamentos gaslighting decidiram — geralmente inconscientemente — que precisam ser capazes de tolerar *qualquer coisa*, e que têm o poder de consertar tudo. Melanie, por exemplo, precisava acreditar que era uma pessoa gentil e carinhosa, cujo amor incondicional criaria — sozinho, se necessário — um casamento feliz. Não importa como Jordan se comportasse, ela deveria, poderia e estaria o amando o suficiente para fazer as coisas funcionarem. Encarar o quão infeliz estava com Jordan significava

abandonar essa versão idealizada de si mesma e aceitar que não seria capaz de superar o jeito difícil do marido unicamente pelo poder de seu amor.

Da mesma forma, Jill precisava se ver tão forte e talentosa que nenhum chefe seria capaz de a derrubar. Queria acreditar que conseguiria fazer um bom trabalho mesmo na situação mais difícil em que estivesse e que, com o poder de suas habilidades, conseguiria transformar um emprego ruim em bom. Reconhecer que seu chefe não se *importava* com o quanto era boa profissional a fazia se sentir como se desistisse de si mesma.

Como pode ver, essas são fantasias de poder. Criamos uma visão de nós mesmos como capazes de transformar qualquer situação, basta *fazermos* a coisa certa. Em vez de desistir do gaslighter e seguir em frente, tentamos desesperadamente provar que podemos mudá-lo. Na falta disso, tentamos nos convencer de que seu mau comportamento realmente não importa, porque *nós* somos fortes.

As raízes desse esforço remontam à infância. Pais decepçionantes e irresponsáveis colocam seus filhos em uma sinuca de bico emocional. Enfrentar a verdade sobre eles — que às vezes se comportavam como crianças egoístas — seria insuportável. Que criança de 2, 4 ou até 12 anos consegue suportar a ideia de que sua mãe não é capaz de a proteger, que seu pai pode não a amparar? Que terrível ser uma criança com pais não confiáveis e sem amor! Sabemos que não temos idade nem força suficiente para cuidar de nós mesmos, então se *eles* não farão isso, quem fará? E se nem mamãe e papai nos amam, devemos ser tão sem valor e indignos de amor que ninguém mais o fará.

Então, em vez de ver as coisas com uma clareza tão mordaz — em vez de perceber que nossos pais *não podem* cuidar de nós ou nos amar da maneira que gostaríamos por causa dos próprios limites — começamos a nos culpar (“Deve ser culpa minha”), assim como faremos mais tarde com o gaslighter. Mas não para por aí. Criamos fantasias para compensar a realidade da negligência e do desapontamento, fantasias que parecem nos dar mais controle. Se formos fortes e poderosos o suficiente, talvez não importe que nossos pais não sejam capazes de nos amparar — podemos cuidar deles, em vez disso! “Não importa o que mamãe faça, ficarei bem”, diz a garotinha a si mesma. Ou: “Não importa o quanto papai me desaponte, não tem problema.” Tentamos nos ver como fortes, tolerantes, compreensivos, capazes de perdoar — qualquer coisa que torne as falhas de nossos pais irrelevantes.

Infelizmente, por baixo dessas ideias esperançosas sobre nós mesmos, há um mar de tristeza, raiva e medo — os sentimentos de uma criança que não pode contar com um adulto amoroso e poderoso para cuidar dela. Todos nós precisamos de reconhecimento, admiração e amor dos outros, e, quando alguém aparece prometendo essas coisas, somos imediatamente atraídos. Mas os mais propensos ao gaslighting são mais do que atraídos, são compelidos por três fantasias:

1. Assim como nossos pais eram nossa única fonte de afeto durante a infância, hoje esse papel é do gaslighter. Só ele nos dará o amor sólido que nossos pais não foram capazes. Ele é nossa alma gêmea, nosso mentor ideal, nosso melhor amigo. E a prova de seu amor é a aprovação que procuramos.
2. Se ele não for o provedor que precisamos, acreditamos que podemos mudá-lo. Pela pura força de nossa tolerância, amor e exemplo, nós o transformaremos nos pais que merecemos e desejamos.
3. Não importa como ele se comporte, porque *nós* somos fortes o suficiente (ou perdoamos o suficiente, ou amamos o suficiente) para superar. Se nossa capacidade de transformá-lo não for o bastante, seremos capazes de aturá-lo.

Então, em vez de o mau comportamento do gaslighter nos fazer o amar menos, na verdade nos faz amá-lo mais, porque oferece mais uma chance de provar o quanto somos fortes. Se ao menos tivéssemos sido tão fortes quando crianças! Infelizmente, nós não éramos — mas compensaremos isso agora! *Agora* vamos transformar esse em um bom relacionamento por pura força de vontade. E se isso significa aturar alguém que nos insulta, ignora ou parece mais preocupado com as próprias necessidades do que com as nossas — se isso significa tolerar um parceiro, chefe ou amigo difícil —, então que assim seja.

Finalmente, *agora* recebemos algo de bom em troca de toda nossa infelicidade — essa maravilhosa alma gêmea, esse fabuloso mentor, esse excelente amigo. Nós nos apegamos a essa fantasia do relacionamento porque parece ser a chance de evitar nosso medo mais profundo: que ninguém nunca vá nos amar do jeito que queremos ser amados e que, assim como quando éramos crianças, vamos ficar desapontados e sozinhos. Enquanto isso, o

mau comportamento do gaslighter nos faz gostar menos de nós, à medida que continuamente falhamos em obter sua aprovação e provar como somos bons, capazes e dignos de amor.

Bem, se é assim que as coisas estão funcionando para você, tenho más e boas notícias. A má notícia é que podemos, de fato, desistir de nossas fantasias sobre o que essa relação gaslighting significa. Quando uma paciente diz, com a voz permeada de tristeza: “Nunca encontrarei outro homem assim”, tenho que dizer, com toda a calma que puder: “Pode ser que não. Mas você realmente gostaria? Você me diz o tempo todo o quanto está infeliz. Vale a pena ficar nessa situação?”

Ou uma paciente pode dizer, com raiva ou em pânico: “O que farei sem esse trabalho? E se nunca encontrar outro cargo tão bom quanto esse? E se não conseguir trabalhar em minha profissão novamente ou não nesse nível? E se nunca encontrar um mentor que me entenda como este homem?” E eu tenho que responder: “Você pode não achar uma situação tão boa quanto essa. Mas ficar certamente a impede até mesmo de imaginar uma melhor.”

E, se uma paciente disser: “Conheço essa amiga desde os 14 anos. Ninguém que eu conheça agora me conhecerá desde a adolescência; ela é a única com quem ainda tenho contato daquela época”, tenho que concordar. “Você estará perdendo algo importante se perder essa amizade”, tenho que dizer. “Mas pense em quantas vezes você me diz que está descontente com a maneira como ela a trata. Tendo isso em mente, ainda acha que a amizade vale tanta infelicidade?”

Então, a má notícia é que podemos estar de fato abrindo mão de algo especial se decidirmos deixar nossos relacionamentos. Podemos *não* encontrar outro homem a quem amemos tão apaixonadamente ou que consideremos tão empolgante ou uma alma gêmea. Podemos *não* encontrar outro mentor ou oportunidade de carreira igual a de que estamos desistindo. Talvez nunca encontremos um amigo de quem gostemos tão profundamente, ou que nos conheça tão bem quanto aquele melhor amigo que está nos deixando loucos.

A boa notícia é que, se tivermos a coragem de abandonar esse relacionamento e olharmos com honestidade para o que nos custou, começaremos a ver o fim do terrível medo que tem nos assombrado a vida inteira — de não sermos amados e ficarmos sozinhos. Veremos que agora temos *idade* suficiente para “nos tornarmos nossos próprios pais”, cuidar de nós mesmos de uma maneira que não éramos capazes quando éramos pequenos. Veremos o quanto o mundo é cheio de amor — quantos amigos amorosos, colegas incentivadores e potenciais parceiros de vida podem entrar em nossas vidas para substituir aquela única “alma gêmea” de quem dependemos com tanto afinho.

Se formos capazes de enxergar que nosso verdadeiro eu não depende de outra pessoa, que não somos mais os bebês ou crianças indefesos que precisavam tanto transformar os pais em heróis, finalmente poderemos começar a desfrutar das pessoas em nossas vidas pelo que elas são, em vez de precisar que elas sejam os bons pais que nunca tivemos. Poderemos nos tornar nossos próprios pais, cuidando de nós mesmos, para que nossas parcerias românticas e relações de trabalho e amizades sejam baseadas em amor e desejo, não em necessidade e desespero. E poderemos ter certeza de que, se estivermos sendo maltratados, teremos a coragem de dizer não e sair se for necessário, o que multiplica exponencialmente as chances de ser bem tratado.

Cuide-se: Terapia e Outros Tipos de Ajuda

Se está se sentindo pronto para considerar uma mudança — ou pelo menos para saber mais sobre suas opções — pode decidir que gostaria de ajuda. Como terapeuta, recomendo a terapia como meio de auxiliar o crescimento que busca. A terapia é frustrante e dolorosa às vezes, mas também é maravilhosamente estimulante e benéfica. Não há nada como o alívio de saber que alguém acredita em você, entende suas preocupações e está comprometido em ajudá-lo a alcançar seus objetivos.

Se a terapia em si não é para você, considere contratar outro tipo de auxílio. Coaches, que normalmente não têm formação como terapeutas, podem ser bons em ajudá-lo a definir seus objetivos e tomar medidas específicas para alcançá-los. Líderes religiosos e conselheiros pastorais podem oferecer apoio e discernimento espiritual (e alguns deles também são terapeutas). Você pode se juntar a um grupo de apoio em um centro comunitário local ou em sua instituição religiosa. Se você ou alguém próximo enfrentar problemas com abuso de substâncias ou algum outro vício, um programa de ajuda mútua pode ser o ideal

para você.

Naturalmente, não importa quais outros passos você esteja tomando, sempre pedirei para procurar seus amigos e entes queridos, pelo menos as pessoas que acredita quererem o melhor para você e que possam ter uma visão clara de sua situação. (Pode ser difícil, às vezes, encontrar pessoas que atendam a ambas as qualificações!) Mas às vezes até mesmo os melhores amigos não são suficientes. Às vezes é preciso alguém que fique um pouco de fora de sua vida para ajudá-lo a descobrir a próxima fase de sua jornada. Um terapeuta ou outro tipo de ajuda pode ser aquele “estranho” que o ajuda a encontrar o caminho de volta.

Criando Seu Novo Mundo

Gostaria de lhe mostrar um exercício de visualização muito especial que meu admirável colega e mentor, o psicanalista Frank Lachmann, compartilhou comigo. Sempre que me sinto ceder aos outros mais do que gostaria, ou perder o senso de clareza sobre quem sou e o que quero, recorro a este exercício. Embora possa ter muitas aplicações em sua vida, como na minha, pode ser especialmente útil para ajudá-lo a lidar com o cansaço e a confusão que tantas vezes acompanham o Estágio 3 do gaslighting.

Quem Você Permite em Seu Mundo?

1. Imagine que você mora em uma casa bonita, com uma bela cerca ao redor. Reserve um momento para imaginar essa casa — sua configuração, seus quartos, seus móveis. Visualize a cerca também. Do que ela é feita? Como é? Quero que imagine essa cerca como muito poderosa, tão poderosa que ninguém seja capaz de a derrubar.
2. Agora, encontre a abertura nessa cerca, a porta ou portão através do qual os convidados possam entrar. Perceba que você é o único guardião dele; tem poder total sobre quem entra. Pode convidar qualquer pessoa que escolher ou impedir qualquer um de entrar sem dar um motivo. Reserve um momento para sentir como seria esse poder. Visualize os rostos daqueles que você deixa entrar, bem como as pessoas que gostaria de manter fora. Experimente seu poder como porteiro da sua casa.
3. Agora imagine que decidiu que apenas pessoas que falam com gentileza e valorizam seus sentimentos podem entrar. E se alguém entrar e depois abusar de você ou desafiar sua realidade de alguma forma, deve sair e não poderá voltar até que esteja preparado para tratá-lo bem. (Você também pode se cansar das pessoas que alternam entre desprezá-lo e tratá-lo com respeito, então talvez decida não as deixar entrar, não importa o quanto sejam agradáveis no momento!)
4. Continue a visualizar sua casa, suas paredes e seu portão por pelo menos 15 minutos. Permita-se ver quem quer entrar e quem você quer deixar entrar. Imagine o que acontece quando decide. Veja as reações das pessoas que rejeitou ou aceitou e imagine sua reação a elas.
5. Depois, se quiser, escreva por alguns minutos o que aprendeu com essa experiência ou fale sobre isso com um amigo. Lembre-se, pode usar sua casa como um santuário que estará lá sempre que quiser.

Agora que entende o que o aprisiona ao Tango do Gaslight e viu como os três estágios do gaslighting podem ser difíceis, é hora de acabar com ele! No próximo capítulo, mostrarei como.

Apagando o Gaslight

Quando Katie e eu trabalhamos juntas, ela começou a explorar maneiras de acabar com o gaslight. No começo, estava otimista quanto a melhorar sua relação com Brian. Mas descobriu que seus esforços para convencê-lo de que era uma namorada boa e leal, e não um namorico inconsequente, muitas vezes levaram Brian a intensificar o Apocalipse Emocional, gritando e insultando-a. Ela achava essa reação assustadora e angustiante, e muitas vezes se sentia tentada a desistir.

Katie precisou entender que não é possível acabar com o gaslighting até que você tenha se mobilizado para agir, só assim estará preparada para qualquer resistência que puder encontrar, tanto do gaslighter quanto de si mesma. Você só será capaz de mudar um relacionamento gaslighting quando estiver disposta a deixá-lo, mesmo que nunca precise realmente terminar. Mas precisa se sentir confortável com a ideia de que você e seu gaslighter estão autorizados a ter os próprios pensamentos, de modo que você não precise ceder à sua visão negativa nem tenha que o convencer a legitimá-la. E é preciso estar disposta a abandoná-lo se ele insistir em punir você por ter os próprios pensamentos. Até que ele saiba que você está disposta a ir embora, ele pode não ter motivação para mudar seu comportamento.

Neste capítulo, compartilho um plano de seis passos para se mobilizar, preparando você para a ação. E depois, mostro cinco maneiras de “apagar” o gaslight.

Mobilizando-se para Apagar o Gaslight: Um Plano de Seis Passos

1. Identifique o Problema.
2. Tenha Compaixão por Si Mesma.
3. Permita-se Fazer um Sacrifício.
4. Entre em Contato com Seus Sentimentos.
5. Empodere-se.
6. Dê Apenas Um Passo para Melhorar Sua Vida. Depois, Mais Um.

Tomando a Decisão de Apagar o Gaslight

Vamos analisar melhor o que eu disse antes: você só será capaz de mudar seu relacionamento se estiver disposta a sair dele. Isso é tão importante que vou dizer de novo: *Você tem que estar disposta a terminar.*

Agora, pode haver muitas situações das quais você acha que não *tem* que sair. Às vezes, o gaslighting entra sorrateiramente em um relacionamento e pode ser extirpado novamente. Às vezes, uma pessoa recorre ao gaslighting somente quando está se sentindo especialmente insegura, e você pode resolver o problema simplesmente recusando-se a se envolver e evitando gatilhos-chave do gaslight — frases, ações ou situações que levam você e o gaslighter a começar o Tango do Gaslight. Se seu parceiro está disposto a admitir que há um problema, um bom terapeuta de casais é capaz de ajudar, ou sua recém-adquirida consciência pode ser suficiente para mudar a dinâmica. Com alguns gaslighters, basta reduzir seu envolvimento sem cortar todo o contato. No Capítulo 7, mostro como identificar se terminar é a ação ideal para você. Mas, se não estiver *disposta* a sair, o processo não funcionará.

Por que não? Porque, como Katie, você quase certamente chegará a um ponto — mesmo que as coisas estejam indo bem — em que o gaslighter retomará os velhos hábitos. É da natureza humana; as pessoas não mudam de

uma só vez. Seu gaslighter pode até intensificar o gaslighting, talvez invocando uma versão mais severa do Apocalipse Emocional, de falar alto para gritar, de críticas ocasionais a críticas constantes, de ignoradas periódicas a dias de silêncio. Em algum momento do processo, ele pode fazer tudo o que estiver a seu alcance para forçá-la a entrar na dança.

Pode ser que não só ele tenha dificuldade em mudar. Você pode ter as próprias dúvidas sobre esse novo caminho. Pode ser vencida pelo Desejo de Fusão ou sobrecarregada com o anseio pela aprovação do gaslighter. Pode ficar tentada a esquecer todos os momentos ruins e lembrar apenas os bons. É da natureza humana, também. A maioria de nós acha muito difícil mudar e raramente mudamos rapidamente ou de uma só vez.

Então, o que vai ajudá-la a resistir àquelas forças poderosas que tentam manter tudo como estava? O que permitirá que aja de maneira diferente, mesmo que você e o gaslighter sintam que tudo “deveria” permanecer igual?

A única coisa que ajudará seu relacionamento a mudar é seu profundo compromisso de ter a vida que deseja — uma vida livre do gaslight. Para manter esse compromisso, é preciso estar disposta a fazer *qualquer coisa*. Até mesmo deixar o amor de sua vida, seu melhor amigo ou seu trabalho perfeito. Você tem que estar disposta a permitir que o gaslighter tenha pensamentos próprios enquanto você tem os seus, sem ceder à visão dele nem tentar fazê-lo adotar a sua. Ambos precisam saber que você não ficará em um relacionamento em que não esteja sendo tratada com respeito e em que seja punida por ter o próprio ponto de vista.

Mais uma vez, pode ser que você não tenha que partir de fato. Mas, se ainda não estiver *disposta* a ir embora, não será capaz de persistir no caminho desafiador a sua frente.

“Apagando” o Gaslight: Está Disposta a Terminar o Relacionamento?

Se você estiver tendo problemas para decidir

- *Visualize-se no relacionamento na próxima semana.* Veja-se o mais detalhadamente possível. O que está vestindo? Qual é a expressão em seu rosto? Qual é a expressão no rosto do gaslighter? O que ele está dizendo? Como você se sente quando o ouve falar?
- *Agora, visualize-se no relacionamento no próximo ano.* Mais uma vez, veja-se o mais detalhadamente possível. Como é sua vida? Onde está trabalhando? O que a faz feliz? Veja-se com o gaslighter. O que vocês estão dizendo? Como estão? Como se sente ao imaginar vocês dois?
- *Visualize-se no relacionamento daqui a três anos.* Mais uma vez, veja-se o mais detalhadamente possível. Como é seu relacionamento? Como é sua vida agora? É a vida que você deseja?
- *Agora, pergunte-se qual é a probabilidade do relacionamento em que está a levar ao futuro que deseja.* Pergunte a si mesma como será seu futuro se continuar no caminho em que está. Pergunte-se o que você está disposta a sacrificar para permanecer no seu relacionamento. O que está disposta a sacrificar para conseguir a vida que deseja?

Há algumas coisas que gostaria que você tivesse em mente. Primeiro, ao ler as seis sugestões para se mobilizar, lembre-se de que essa é uma jornada que envolve muitos trajetos. Sinta-se livre para experimentar essas ideias na ordem que preferir. Acredito que a sequência descrita aqui seja útil; mas, se pular para um passo mais à frente lhe parecer mais fácil, então esse é o caminho. Pode até ser que acabe seguindo mais de um passo ao mesmo tempo.

Você também deve saber que pode não se sentir bem imediatamente com esse processo. Como Katie, poderá se sentir em pânico, solitária ou triste. Quando Katie começou a resistir ao gaslighting de Brian, ela acordava no meio da noite com o coração acelerado, o estômago contraído, pensando apenas em como ficaria solitária se tivesse que romper com ele. Enquanto estava no trabalho, sentia uma repentina vontade de explodir em lágrimas ao pensar em quanto era solitária antes de conhecer Brian e como esteve feliz naquelas primeiras semanas maravilhosas de seu relacionamento. Lembrava como o rosto dele se iluminara quando a via ou quando ele fazia

massagem em seus pés e se perguntava como conseguiria voltar a viver sem ele. Ou recordava uma das vezes em que ele a acusou de ser muito paqueradora, e sua mandíbula se apertava com uma raiva mais poderosa do que ela jamais sentira.

Então, Katie pensava em quanto odiava o modo como Brian estava sempre acusando-a de coisas. Lembrava o quanto ela não gostava de brigar com ele e como se sentia horrível quando ele gritava com ela. Lembrava como foi bom enfrentá-lo, deixar claro para si mesma que queria ser tratada com respeito e que não queria ser punida por ter o próprio ponto de vista. Ela ainda ficava ansiosa, triste e solitária, mas também se sentia determinada.

Ao começar a ver como as coisas podem ser diferentes, você também pode entrar em contato com níveis de raiva e desespero que nem sabia que sentia. Pode se sentir mal-humorada e imprevisível — empolgada em um minuto e exausta ou deprimida no outro. Tudo isso também é normal quando as pessoas estão fazendo mudanças, então tente não levar muito a sério esses sentimentos. Apenas vivencie-os e deixe que passem. E, se tiver momentos de alegria, euforia e a sensação de estar no topo do mundo, aproveite esses sentimentos enquanto puder, sabendo que também provavelmente passarão! Demorará um pouco até que todas as suas emoções se equilibrem, por isso seja paciente e persistente.

Também quero que lembre-se de que mudar o próprio comportamento é uma conquista extraordinária e que trará benefícios pelo resto de sua vida. Seja você capaz de salvar esse relacionamento ou não, as mudanças que fizer em si mesma a colocarão em condição de manter um relacionamento saudável, feliz e satisfatório no futuro, seja com seu atual gaslighter ou com outra pessoa. Você também pode se surpreender com a forma como todos os aspectos de sua vida começam a mudar — seus relacionamentos no trabalho, com amigos, parceiros, família e o mundo como um todo ficam melhores com seus esforços para acabar com o gaslight em qualquer parte de sua vida. Assim, mesmo enquanto lamentar a perda daquilo de que está abrindo mão, lembre-se de comemorar ou pelo menos apreciar tudo que está ganhando.

Finalmente, gostaria que soubesse que o processo de acabar com o gaslight — e de se mobilizar para isso — pode levar muito tempo. Você pode realizar maravilhas em poucos dias, ou pode não ver resultados durante semanas. Pode ver um pouco de progresso e depois sentir que você e seu relacionamento estão em apuros novamente. É quase certo que terá dias ruins, assim como dias bons — momentos em que tem certeza de que está em retrocesso, bem como momentos em que sabe que quase conseguiu. De qualquer maneira, respire fundo, seja compassiva consigo mesma e fique perto das pessoas que ama e confia. Desde que esteja decidida, a vitória estará garantida.

Atitudes que Fortalecem Sua Determinação

- Comprometa-se a conversar com amigos ou pessoas de confiança uma vez por dia, ou com um terapeuta pelo menos uma vez por semana, para se manter firme em sua decisão.
- Anote suas últimas três conversas com o gaslighter e faça ajustes, lembrando como gostaria de lidar com situações como essas no futuro.
- Lembre-se da última vez que se sentiu alegre. Escreva uma descrição ou crie uma imagem que evoque esse momento. Pendure-a em um local que possa vê-la todos os dias, para lembrar como quer que seja sua nova vida.

Mobilizando-se para “Apagar” o Gaslight: Um Plano de Seis Passos

Vamos analisar seis passos para apagar o gaslight. Siga a ordem sugerida ou a que fizer mais sentido para você. O importante é começar.

1. Identifique o Problema.

Como vimos, pode ser difícil explicar — até para nós mesmas — qual é o problema, principalmente quando estamos envolvidas com Gaslighters Glamourosos ou Bons Rapazes. Minha cliente de coaching, Olivia, a que trabalhava em uma loja de departamento, que tem um marido Gaslighter Glamouroso, me contou sobre uma conversa frustrante com um amigo perplexo. “Ele lhe dá presentes de que você não gosta?”, dissera o amigo sem acreditar. “Ele quer fazer massagens quando você prefere tomar um banho? E é *com isso* que está chateada? Garota, o que há de *errado* com você?”

Olivia balbuciou e gaguejou enquanto tentava explicar o problema. Os presentes de Martin — uma blusa de babados, uma camisola fofa, uma lingerie sexy — pareciam destinados a uma “mulher fantasiosa”, não a Olivia, que usava terninhos e lingerie simples, e gostava de dormir nua. E as famosas massagens do marido sempre pareciam produções tão grandes que Olivia nunca as achava relaxantes.

Como vimos, Olivia se sentia culpada por não apreciar os gestos românticos do marido. Muito do nosso trabalho inicial foi gasto em descobrir por que os presentes a deixavam cansada e frustrada em vez de amada e estimada. “Algumas pessoas simplesmente não são boas em dar presentes”, justificava Olivia.

“Você disse a ele como se sente sobre os presentes e gestos românticos?”, eu perguntava.

“Bem, sim. Mais ou menos. Eu disse que não estava muito a fim de uma massagem. Só queria me aconchegar com ele no sofá e assistir à TV. Mas ele ficou meio amuado e parecia tão magoado... Senti que ficaria decepcionado.”

“Então você o decepcionou por não apreciar o que ele queria fazer por você.”

“Bem, sim.”

“Olivia”, perguntei a ela, “a massagem era para fazer *ele* ou *você* se sentir bem?”.

Ela olhou para mim incrédula. Claramente, nunca havia pensado assim antes. Mas, com o tempo, Olivia foi capaz de identificar o problema: *Meu marido faz muitas coisas boas para mim, mas elas não parecem se relacionar com a pessoa que realmente sou. Muitas vezes sinto que suas boas ações e presentes são mais para fazê-lo se sentir bem do que para mim. E o que é pior, acabo sentindo que há algo errado comigo porque não gosto de seus presentes.*

Identificar o problema gerou um alívio inesperado. Finalmente, Olivia entendeu por que se sentia tão desconectada e insatisfeita. Encontrou uma maneira de descrever sua situação que foi além de simplesmente chamar o marido de “mau” ou “bom”, e se concentrou em sua percepção do que não estava funcionando para ela.

Ao identificar o problema, sugiro observar o *que ele faz* e o *que você faz* também. Para Olivia, essa parte do processo ficou assim:

O que ele faz: Dá presentes que não combinam comigo e espera que fique agradecida.

O que eu faço: Sinto que há algo errado comigo por não gostar dos presentes, sinto-me solitária e incompreendida.

Mais Exemplos de como Identificar Seu Problema

- Meu marido costuma me dizer tudo que vê de errado comigo e acabo me sentindo mal. Eu discutia com ele, mas agora não acho que valha a pena. Não gosto de ouvir coisas ruins nem de ficar tão deprimida o tempo todo.

O que ele faz: Ele me insulta.

O que eu faço: Discuto com ele (antes). Aceito e me sinto mal (agora).

- Continuo me envolvendo em discussões longas e repetitivas com uma amiga, e nada é resolvido. Sempre acabo me perguntando por que não posso ser uma amiga melhor. Estou cansada de me sentir tão mal. Nenhum dos meus outros amigos faz eu me sentir assim!

O que ela faz: Ela me acusa de não ser uma boa amiga.

O que eu faço: Discuto com ela, imploro para que mude de ideia para que não seja verdade que sou uma amiga ruim.

- Minha chefe parece gostar de mim, mas sei que há algo suspeito acontecendo no trabalho. Ela não me convida para as reuniões de alto nível que eu costumava frequentar e cortou meu contato com os clientes mais importantes da empresa. Ela insiste que não há problema, então sei que está mentindo para mim. Não gosto de não saber o que está acontecendo.

O que ela faz: Ela me deixa de fora das atividades e mente para mim sobre isso.

O que eu faço: Ajo como se acreditasse nela (tento acreditar nela).

- Minha mãe é ótima em me fazer sentir culpada. Só *gostaria* de conseguir que ela me dissesse que fiz algo certo. Mas odeio desejar isso. Isso me faz sentir tão pequena e estúpida, como se eu me arrastasse no chão para fazê-la dizer “boa menina”.

O que ela faz: Age como se eu tivesse feito algo errado.

O que eu faço: Tento ainda mais conseguir que ela me elogie para que não seja verdade que estou fazendo algo errado.

2. Tenha Compaixão por Si Mesma.

Um dos aspectos mais destrutivos de ser maltratada é a mensagem transmitida de que merecemos. E, à medida que procuramos nos tornar mais responsáveis e entender como nós, também, participamos da dinâmica destrutiva de que estamos tentando escapar, podemos chegar a sentir que realmente *merecemos* ser maltratadas. Afinal, nós participamos. Discutimos com o gaslighter, nos sujeitamos a ele ou lhe passamos a mensagem de que não nos importamos. Tentamos controlar a situação ou nos sentir seguras. Portanto, somos tão culpadas quanto ele e merecemos o que quer que aconteça conosco, certo?

Errado. O objetivo desse processo não é se repreender, sobrecarregar nem atribuir culpas. Seu único objetivo é mudar sua situação para melhor. Para fazer isso, é preciso saber como também está contribuindo para o problema e o que pode fazer para alterá-lo. Mas isso é muito diferente de decidir que “merece” o que está acontecendo ou que é de alguma forma “culpada” por isso.

Como você reagiria se visse uma garotinha tentando convencer um adulto irritado, retraído ou ardiloso a brincar com ela? O que você pensaria se ela continuasse insistindo com a mesma pessoa não receptiva, tentando novas maneiras para fazê-lo brincar? E se depois das primeiras tentativas a criança fizesse birra, batesse ou xingasse? Que conselho você daria a ela? O que a incentivaria a fazer? O que mais você diria a ela sobre esse comportamento?

Gosto de acreditar que você veria aquela menina com compaixão, ainda que também a aconselhasse a persistir em buscar a atenção do adulto que a trata com tanto desprezo. Você pode tentar fazê-la se comportar de maneira diferente, mas também entenderia que ela está fazendo o melhor possível em uma situação ruim, mesmo que seu melhor não seja tão bom para ela agora.

Gostaria que tratasse a si mesma com igual compaixão que mostraria por aquela criança — ou por qualquer um de seus amigos ou entes queridos —, para sentir amor e gratidão por si mesma, ainda que procure entender mais sobre quem você é e o que fez. Às vezes, ter compaixão por nós mesmas é a tarefa mais difícil de todas. Mas, na minha experiência, é muitas vezes nesse momento que a mudança realmente começa.

3. Permita-se Fazer um Sacrifício.

Não há como fugir disso: deixar o relacionamento gaslighting pode muito bem ter um custo. Portanto, estar *disposta* a partir (ainda que de fato não o faça) muitas vezes significa encarar a perspectiva de uma grande perda. Minhas pacientes costumam dizer:

“Nunca mais vou encontrar um homem assim, alguém tão empolgante, tão sintonizado comigo, tão sexy, uma alma gêmea perfeita.”

“Nunca vou ter um emprego tão bom novamente. Nunca mais encontrarei um cargo que se encaixe perfeitamente a meus talentos e habilidades, meus objetivos e sonhos.”

“Nunca terei uma amiga assim de novo — alguém que me conheça tão bem, que já passou tanta coisa comigo.”

“Não consigo imaginar como será nossa vida familiar se parar de falar com minha mãe/pai/irmã/irmão/tia/tio/primo/prima. Como serão as festas em família? Quem virá nas minhas festas de aniversário? Como posso privar meus filhos da convivência com um parente?”

Como vimos no capítulo anterior, talvez você esteja exagerando quanto perderá. Pode ser que conheça outro homem, encontre outro emprego, conheça outra amiga que lhe traga tanta alegria quanto a gaslighter, talvez até mais. Pode haver soluções para sua situação familiar que sequer imagina, soluções que serão muito mais satisfatórias do que a configuração atual. Talvez você descubra que valoriza coisas diferentes na próxima vez, ou que é finalmente capaz de conseguir o que sempre quis, mas de uma forma melhor. Ou pode estar completamente certa. Ao arriscar seu relacionamento gaslighting, perderá algo que nunca mais terá.

O problema é que não há como saber. O que você *sabe* é que está envolvida em um relacionamento que está minando seu espírito, sua alegria de viver. Talvez já tenha aberto mão de muita coisa nas relações de trabalho, com amigos, parceiros, família, simplesmente para manter o relacionamento gaslighting. Pode já ter desistido de algumas esperanças e sonhos. Quase certamente, é improvável que seu relacionamento gaslighting melhore se não fizer nada. A única esperança de mudança é agir de forma diferente. E, sim, pode estar arriscando algo de grande valor ao fazer isso.

Então, mudar vale a pena? Você não será capaz de saber antes do tempo como tudo será, quais riscos realmente está assumindo, quais ganhos realmente obterá. Está disposta a aceitar o risco?

A única pessoa capaz de responder a essa pergunta, obviamente, é você. Está disposta a agir, sabendo que pode estar correndo um grande risco, simplesmente porque não quer continuar como está?

Nunca esquecerei o que uma paciente me disse uma vez sobre o motivo de finalmente ter deixado seu relacionamento gaslighting. “Não sabia o que viria a seguir”, disse-me ela. “Só não estava disposta a continuar me sentindo tão mal.” Às vezes, isso é tudo que você precisa saber.

Perguntas para Ajudar a Aceitar o Risco

- Tomei uma decisão hoje que me fez sentir bem comigo mesma? Qual foi?
- Tomei uma decisão hoje que me fez sentir mal comigo mesma? O que era?
- Estou vivendo uma vida de integridade de acordo com meus valores?
- Caso contrário, o que devo fazer para alinhar minha vida com meus valores?
- Qual é minha visão da melhor vida possível?
- O que devo fazer para alcançar essa vida?

4. Entre em Contato com Seus Sentimentos.

Muitas vezes, nos desconectamos de nossos sentimentos para poder continuar nossos relacionamentos gaslighting. Para apagar o gaslight, temos que acender nossos sentimentos.

Para se reconectar a seus sentimentos, tente o seguinte exercício.

Despertando seus sentimentos: Pegue papel e caneta. Anote as respostas para essas perguntas da forma que desejar: frases, notas breves, qualquer coisa que funcione. Você também pode desenhar ou esquematizar suas respostas.

1. Lembre-se do último acontecimento que tenha lhe causado um impacto emocional. Pode ser algo importante, como uma doença de um ente querido, ou pequeno, como um desentendimento com um caixa

de banco. Descreva o incidente.

2. O que sentiu?
3. O que achou?
4. O que fez?

Veja como Katie completou este exercício na primeira vez que tentou.

1. *Quando fui comprar café na mercearia da esquina e não consegui encontrar a quantia exata, o funcionário ficou olhando para mim como se estivesse ficando muito bravo e finalmente disse: “Apenas saia do caminho para não travar a fila.”*
2. *Eu me senti tão mal, tão estúpida. Achei que deveria ter conseguido encontrar as moedas logo.*
3. *Achei que fui lenta demais.*
4. *Sorri para ele e disse que sentia muito.*

Quando Katie trouxe o exercício para me mostrar, a ajudei a ver que não havia usado palavras que descrevem sentimentos para expressar suas emoções. “Eu me senti tão estúpida” não é exatamente um sentimento, mas um pensamento. Katie pensou que não ser capaz de encontrar o trocado com rapidez suficiente significava ser estúpida. “Achei que deveria ter conseguido encontrar as moedas logo” também foi um pensamento, uma ideia sobre o que *deveríamos* ter feito. Pedi a Katie que tentasse refazer essa parte do exercício, usando palavras que descrevem sentimentos, como *triste, zangado, frustrado, distraído, preocupado, ansioso, amedrontado, envergonhado, orgulhoso, empolgado, feliz*, e assim por diante, palavras que realmente descrevessem seus *sentimentos*, não seus *pensamentos*.

“Acho que senti vergonha”, disse-me Katie. Depois, sacudiu a cabeça. “Isso não é bobo?”, perguntou. “Por que deveria ter vergonha de algo assim?” Entrar em contato com seus sentimentos permitiu a Katie vivenciar o sentimento e depois o deixar se dissipar. Se Katie não tivesse consciência de estar envergonhada, poderia carregar essa vergonha sem saber por muito tempo.

Pedi a Katie que refizesse todo o exercício. Veja o resultado.

1. *Brian estava com raiva porque outro cara sorriu para mim no caminho para casa. Ele gritou comigo. Eu disse: “É isso que não gosto que faça.” Ele gritou mais alto. Entrei no meu quarto e fechei a porta.*
2. *Eu me senti amedrontada quando ele estava gritando. E orgulhosa quando me afastei. Acho que também fiquei envergonhada.*
3. *Pensei que ele não deveria ter gritado comigo. Achei que deveria ter ficado parada. Mas também que tinha que sair.*
4. *Fiquei no quarto e esperei até que ele parasse de gritar. Então saí e fiz o jantar.*

Katie ficou fascinada com o exercício porque viu quantos sentimentos diferentes e quantos pensamentos diferentes havia experimentado no mesmo incidente. “Não percebi que eu *estava* me sentindo orgulhosa”, admitiu. “É uma sensação boa.”

Pistas de que Pode Estar Sufocando Seus Sentimentos

- Você se sente “anestesiada”, vazia, apática ou entediada.
- Não gosta das coisas que costumavam lhe dar prazer.
- Você se sente sexualmente “morta”. Não gosta de sexo e pessoas atraentes não a excitam nem um pouco.
- Várias vezes por mês, ou mais, sofre com sintomas físicos, como enxaqueca, distúrbios estomacais ou intestinais, dor nas costas, gripes, resfriados ou pequenos acidentes.
- Tem sonhos perturbadores.

- Você se vê reagindo emocionalmente a coisas que sabe que não significam muito para você — chorar com um comercial de TV, por exemplo, ou perder a paciência com um balconista.
- Seus padrões alimentares mudam. Come compulsivamente ou tem falta de apetite.
- Seus padrões de sono mudam. Dorme demais ou tem dificuldade em adormecer, ou às vezes ambos.
- Você se sente tensa e nervosa sem motivo aparente.
- Você se sente exausta sem motivo aparente.

5. Empodere-se.

Muitas vezes, um relacionamento gaslighting nos deixa impotentes e debilitadas, como se não pudéssemos fazer nada direito. Identificar e admitir seus pontos fortes pode ser uma parte importante do processo de mudanças.

Jill — a jornalista ambiciosa que entrou em um relacionamento debilitante de Estágio 3 com o novo chefe — achou esse passo bastante proveitoso. Como você deve se lembrar do capítulo anterior, Jill se sentiu humilhada por não ter conseguido conquistar o respeito do chefe por meio de seu trabalho e talento. “Pensei que eu era tão poderosa, mas parece que sou um *nada*.” Ela repetia com frequência. Ou: “Se não posso ter sucesso neste trabalho, então sou apenas um *nada*.” Querendo desesperadamente ganhar a aprovação do chefe, ela lhe dera poder absoluto sobre sua autoestima. Se ele dissesse que ela estava fazendo um bom trabalho, então ela estaria. Se dissesse que era incompetente, então isso também deveria ser verdade. Como Jill poderia questionar um relacionamento em que havia tanto em jogo?

Jill e eu trabalhamos para fazê-la se lembrar de outras competências e pontos fortes, habilidades que não tinham nada a ver com seu trabalho em si. Pedi a Jill que listasse seus pontos fortes e, quando insistiu que não tinha nenhum — ou nenhum que importasse —, solicitei que pedisse a pelo menos três amigos para ajudá-la a identificar pelo menos cinco pontos fortes.

Quando Jill chegou à sessão seguinte trazendo sua lista de pontos fortes, ela começou a chorar. De repente, toda a tristeza que sentira com a longa e lenta devastação que o chefe causara na imagem que tinha de si veio à tona, e ela se entristeceu pelo modo como deixara que ele lhe dissesse quem ela era. Lembrar que outras pessoas reconheciam nela qualidades diferentes a ajudou a se conectar com o que via.

Saber que tinha pontos fortes tão visíveis para os outros também lhe deu a coragem de aceitar suas deficiências. “Antes, era como se eu fosse uma jornalista tão terrível que *necessitava* daquele homem, precisava dele para ser qualquer coisa”, disse Jill mais tarde. “Era como se eu fosse *nada*, e só ele tivesse o poder de me transformar em *alguma coisa*. Mas quando percebi que já era *alguma coisa*, não precisava tanto dele. E então finalmente pude refletir sobre o que estava errado em nosso relacionamento. Antes disso, não podia me dar ao luxo.”

Empodere-se...

- Listando seus pontos fortes.
- Questionando pensamentos autocríticos ou negativos, como “não sou boa” ou “nunca serei feliz”.
- Fazendo coisas que promovam uma sensação de competência.
- Evitando pessoas que tenham opiniões negativas sobre você e que esgotem sua energia.
- Cercando-se de pessoas que enxerguem e apoiem seus pontos fortes.
- Confiando em seus pontos fortes e permitindo que eles a ajudem a lidar com suas fraquezas.

6. Dê Apenas Um Passo para Melhorar Sua Vida. Depois, Mais Um.

É incrível como é poderoso agir — tomar qualquer medida, até a mais ínfima, que torne sua vida melhor. Mesmo que essa medida pareça não ter nada a ver com seu relacionamento, a ajudará a se mobilizar para apagar o gaslight.

Por exemplo, uma de minhas pacientes percebeu que um dia recebia convites de clientes para eventos sociais relacionados à empresa de relações públicas em que trabalhava — inaugurações de galerias, teatro, coquetéis e lançamentos de filmes. Seu marido sempre era convidado também, mas nunca queria ir nem que ela fosse. Para ele, as noites eram um momento que um casal deveria aproveitar em casa, junto.

Então, para minha paciente, aceitar um desses convites foi um pequeno, mas significativo, passo em direção à ação para melhorar sua vida. Ela se divertiu e percebeu que, para ela, o prazer compensava as acusações do marido de que era egoísta e preocupada demais com sua carreira. Ela não o havia confrontado diretamente sobre o gaslighting ou sobre a mudança em seu relacionamento. Mas havia por si só começado uma mudança.

Outra de minhas pacientes matriculou-se em uma aula de desenho de modelo vivo. Ela sempre ficara nervosa com a ideia de desenhar corpos nus, mas adorava desenhar, e isso parecia ser uma boa oportunidade para desenvolver um talento de que gostasse. Nunca mencionou a aula para o marido, e, quando ele descobriu, algumas semanas depois, não se importou muito. Mas a sensação de empoderamento experimentada ao tomar essa atitude ajudou-a a desafiar o marido mais tarde.

Parte da razão de ser tão difícil apagar o gaslight é que, depois de semanas, meses ou anos, você não é mais a mesma pessoa forte que era quando entrou no relacionamento. Então, restaurar esse eu — dar a si mesma a chance de agir — é uma ferramenta poderosa em sua mobilização para apagar o gaslight.

Apagando o Gaslight

Ok, você já está totalmente mobilizada? Então é hora de começar a apagar o gaslight! Eis uma receita básica, cinco pequenas mudanças de perspectiva que podem ajudá-la a alterar a dinâmica entre você e seu gaslighter. Não é preciso fazer tudo de uma vez. Não há uma ordem específica obrigatória. Nem é necessário fazer todas. Basta começar com o que faz mais sentido para você e ver o que acontece.

Cinco Maneiras de Apagar o Gaslight

1. Separe a verdade da distorção.
2. Decida se a conversa é uma luta por poder. Se for, não continue.
3. Identifique seus gatilhos e os dele.
4. Concentre-se nos sentimentos, não nas noções de “certo” e “errado”.
5. Lembre-se de que não pode controlar a opinião de ninguém — mesmo que esteja certa!

1. Separe a Verdade da Distorção.

Muitas vezes, os gaslighters nos contam a versão deles dos acontecimentos e somos arrebatadas. Nela, há verdade suficiente para nos fazer pensar que tudo é verdade. Então, separar a verdade da distorção pode ser um primeiro passo útil para apagar o gaslight.

Essa abordagem foi especialmente útil para Liz, a mulher com o chefe mentiroso que tentava sabotá-la. Ele sempre tinha uma explicação plausível para qualquer coisa que ela questionasse. Se perguntasse sobre um cliente que recebera um memorando dizendo que Liz não queria trabalhar com ele, o chefe insistiria que o cliente estava mentindo. Se Liz apresentasse uma cópia do memorando e perguntasse quem o enviara, o chefe começaria uma explicação elaborada sobre a reorganização do escritório; atribuiria o memorando a alguém na divisão de Liz ou daria de ombros e pareceria confuso. Como sempre parecia caloroso, amigável e sereno, não havia sinais óbvios de que algo estava errado — sem gritos, insultos, aborrecimentos evidentes, exceto talvez por parte da própria Liz, que a cada dia se frustrava mais. E como todos na empresa pareciam encantados com o chefe, Liz saía de

toda reunião se sentindo cada vez mais maluca, um sentimento intensificado pelo fato de ele estar sempre tão calmo enquanto Liz, cada vez mais furiosa.

As coisas começaram a mudar quando Liz se desafiou a separar a verdade da distorção. Ela descobriu que se obrigar a analisar calma e honestamente a verdade — e não as acusações do chefe ou as próprias defesas — esclareceu seu pensamento de forma extraordinária. “Era como se eu estivesse pendurada de cabeça para baixo no teto”, disse-me uma vez. “E então perguntei: ‘Liz, o que você acha?’, e senti como se meu mundo e eu voltássemos ao lugar.”

O que o Chefe de Liz Disse	O que Liz Costumava Pensar	Separando a Verdade da Distorção
“Não há problema.”	“Ah, Deus, por que acho que há um problema, então?”	“Ok, sei que há um problema. Muitas coisas não fazem sentido. Então, por alguma razão, ele não está dizendo a verdade.”
“Querida que sentisse que pode confiar em mim.”	“Não confio nele, mas gostaria. Seria muito bom fazer as coisas funcionarem...”	“Não confio em pessoas que distorcem a verdade.”
“Talvez, se fosse mais flexível, nos dêssemos melhor.”	“Por que ele está me criticando? Por que não consegue ver o quanto trabalho? Por que não vê o quanto me esforço?”	“O problema não é que eu não seja flexível, é que ele está tentando me sabotar, então ele está mentindo.”

É claro que se o chefe de Liz fosse uma pessoa prestativa e confiável, poderia ter dito exatamente as mesmas palavras para ela, e, nesse caso, teriam sido verdadeiras e sinceras. Mas, nessa situação, não passavam de manipulações. Nem sempre é possível se basear só nas palavras — ou mesmo no tom de voz, linguagem corporal e impressão geral de uma pessoa. Às vezes, é necessário se perguntar o que você *realmente* acha e respeitar essa percepção profunda. Se descobrir que está errada, admita e corrija o erro. Se descobrir que está certa, parabene-se e siga em frente. De qualquer forma, o ponto de partida precisa ser *seu* senso de verdade, não o do gaslighter. Se o idealizou e quer continuar tendo uma boa opinião sobre ele, pode ficar tentada a substituir sua versão dos fatos pela dele. Não faça isso. É assim que começa o Tango do Gaslight.

2. Decida Se a Conversa É uma Luta por Poder. Se For, Não Continue.

Parte da razão de o gaslighting ser tão insidioso é que nem sempre é possível perceber sobre o que a conversa *realmente* trata. Vamos analisar novamente o modo como Katie e Brian discutiram se Katie estava flertando. O que está acontecendo?

brian: Você viu aquele cara olhando para você hoje? Quem ele pensa que é?

katie: Brian, tenho certeza de que isso não quis dizer nada. Ele estava apenas sendo amigável.

brian: Uau, você é tão ingênua! Achei que depois de todo esse tempo você entenderia. Ele não estava apenas “sendo amigável”, Katie. Ele estava se insinuando.

katie: Ele realmente não estava. Ele usava aliança.

brian: Ah, como se isso impedisse qualquer cara. E por que você estava reparando nele, afinal? Como sabe que ele usava aliança? Você deve ter se interessado bastante.

katie: Claro que não estava interessada. Estou com você.

brian: Já é ruim o bastante quando um cara flerta com você na minha frente e agora você vai começar a olhar para outros caras. Você não pode esperar até que eu não esteja por perto para começar a procurar um substituto?

katie: Brian, não estou tentando substituir você. Eu quero estar com você, escolhi você. Por favor, por favor, acredite em mim. *Você* é quem eu quero. Eu *nunca* trairia você.

brian: O mínimo que pode fazer é ser honesta comigo.

katie: Mas eu *estou* sendo honesta. Não consegue ver o quanto me importo com você?

brian: Se você se importa tanto, então admita que estava reparando naquele cara. Faça a gentileza de ser honesta e admitir que estava o paquerando.

katie: Mas eu não estava! Como pode dizer coisas tão terríveis sobre mim? Eu amo tanto você. *Por favor*, acredite em mim! Por favor, Brian.

brian: Não minta para mim, Katie. Essa é a única coisa que eu não suporto.

A briga continua por mais de uma hora, com Brian ficando cada vez mais irritado e mais determinado em provar que está certo, e Katie cada vez mais desesperada na tentativa de convencer Brian. Se não conseguir convencê-lo, ela acha que ele provaria o quanto é uma namorada cruel e desleal. E ela precisa provar para ambos que é uma namorada leal e amorosa.

Mergulhados no gaslighting, nem Brian nem Katie falaram sobre o verdadeiro incidente. Para Brian, era na verdade uma luta pelo poder para provar que estava certo. E, para Katie, a conversa também era uma luta pelo poder: a tentativa de convencer Brian a concordar, para que não precisasse se preocupar se suas acusações eram verdadeiras.

Então, qual é a diferença entre uma luta pelo poder e uma conversa genuína? Em uma conversa, as duas pessoas estão realmente ouvindo e falando das preocupações umas das outras, mesmo que se emocionem às vezes. Aqui está outra maneira de um casal lidar com essa situação:

ele: Não posso acreditar que você estava flertando com aquele cara!

ela: Mas eu só estava sendo amigável e conversando! Não significou nada!

ele: Bem, com certeza parecia algo mais. Como posso saber?

ela: Você não precisa, querido. Prometo que é o único homem na minha vida. É com você que estou indo para casa, o único que quero.

ele: São palavras doces, mas quando a vejo olhando para outros homens, fico louco.

ela: Não percebi que isso o incomodava tanto, desculpe. Mas se eu não for livre para falar com outras pessoas porque você sempre vai pensar que estou flertando, quem vai ficar louca sou *eu*.

ele: Que horror! Você não se importa nem um pouco com o que sinto!

ela: Claro que sim. Realmente quero resolver isso. Vamos pensar um pouco mais sobre como podemos fazer isso funcionar para nós dois.

Como pode ver, as emoções estão à flor da pele nessa conversa, mas não há gaslighting. Duas pessoas têm opiniões muito diferentes, mas ninguém está engajado em uma disputa por poder; estão apenas dizendo como se sentem e o que querem. Ele está expressando seus sentimentos se a vir flertar. Ela, contando como se sentirá se não puder falar livremente com outras pessoas. Ele não está tentando provar que está certo, nem ela; eles estão apenas tentando resolver um problema difícil: como ambos podem ser felizes quando, no momento, querem coisas opostas.

Então, se você e o gaslighter estão realmente tentando resolver um problema, dediquem-se. Conversem por horas ou programem várias conversas. Se a questão é importante o suficiente para ambos, podem acabar falando sobre o assunto por alguns anos. Fazer parte de um casal não significa que sempre tenham que concordar; haverá coisas sobre as quais vocês podem nunca chegar a um consenso. Desde que estejam falando e ouvindo de maneira respeitosa — por mais emocional que seja —, não há problema (embora possa parecer doloroso ou assustador às vezes).

No entanto, se decidir que o que está acontecendo é uma batalha de poder, o primeiro passo para apagar o gaslight é identificá-lo e se afastar. Caso contrário, ainda estará dançando o Tango do Gaslight.

Veja a seguir um exemplo de luta por poder entre minha paciente Mariana e sua amiga Sue. A questão parecia simples: Mariana queria que as duas se encontrassem perto de sua casa, enquanto Sue preferia se encontrar mais perto da casa dela. Mas veja como a verdadeira questão se perde e o Tango do Gaslight começa.

mariana: Talvez você possa vir aqui na semana que vem.

sue: Prefiro que nos encontremos aqui no bairro.

mariana: Não é muito conveniente para mim. Você não pode vir para cá?

sue: Nós *sempre* nos encontramos perto da sua casa. Não sei se percebe isso, mas é verdade.

mariana: Não, não é verdade.

sue: Das últimas sete vezes que nos encontramos, cinco delas foram no seu bairro e, francamente, estou cansada disso. Sinto uma desconsideração de sua parte, Mariana. Realmente acho que você acredita que é o centro do universo. É muito doloroso.

mariana: Não é minha intenção magoar você! Como você pode dizer isso de mim?

sue: Eu não sei em que mais devo acreditar. Você parece pensar que só porque trabalha longas horas nesse seu trabalho, pode fazer com que todo mundo se adapte. Mas tenho uma vida também, sabe. Ou não acha que isso é importante?

mariana: Claro que acho importante. Você é uma amiga maravilhosa. Por favor, não fique brava. Eu a encontro no centro se quiser.

sue: Mas odeio ter que forçá-la a isso. Agora sinto que está sendo egoísta e manipuladora. Você vai me dar o que quero, mas vai me fazer pagar. Sinto que não há como ganhar. Aconteça o que acontecer, você está sempre em vantagem.

mariana: Por favor, não pense isso. Nossa amizade significa muito para mim. Eu não suporto ouvir você dizer essas coisas.

sue: Bem, o que você espera quando se comporta de maneira tão egoísta? Sinto que nada que importa para mim interessa para você. Talvez não devêssemos nos ver por um tempo.

mariana: *Por favor*, não diga isso. O que posso fazer para melhorar isso?

Você Sabe que É uma Luta por Poder Se...

- Inclui muitos insultos.
- O assunto é sempre o mesmo.
- Um ou ambos trazem pontos que estão fora do assunto.
- Tiveram a mesma discussão várias vezes e não chegam a lugar algum.
- Não importa o que você diga, a outra pessoa dá a mesma resposta.
- Sente como se a outra pessoa estivesse no comando.

Claramente, nem Sue nem Mariana estão conversando sobre o local do encontro. Talvez Mariana *de fato* escolha o local com mais frequência e deva ser flexível. Talvez Sue *tenha* uma reclamação legítima. Mas nenhuma está preocupada em descobrir o que está acontecendo ou com os verdadeiros planos. Só querem descobrir quem tem mais poder. Se for Sue, conseguirá fazer Mariana mudar de ideia e concordar que tem sido uma má amiga. Se for Mariana, conseguirá fazer com que Sue mude de ideia e concorde que Mariana é uma boa amiga.

Como Mariana havia desistido de seu senso de identidade, permitia que Sue o definisse, fosse sua juíza e executora, lhe cabendo o papel de ré, só restando implorar por um bom veredito. Como resultado, essas discussões — até as que ganhou — faziam com que Mariana se sentisse fraca e exausta. Ela nunca conseguia o que *realmente* queria, a sensação de ser uma boa pessoa e amiga. Tudo que obtinha era um veredito temporário de “inocente”, que Sue poderia revogar assim que o próximo “julgamento” começasse. Mariana até conseguia algumas vitórias temporárias — fazendo com que Sue retirasse algumas de suas declarações mais negativas —, mas nunca conseguiu uma vitória permanente, em que Sue concordasse, de uma vez por todas, que Mariana era uma boa amiga. Não importava o que Mariana fizesse, Sue sempre mantinha o poder de julgar. De fato, Mariana continuava atribuindo a Sue esse poder, esperando que Sue o usasse para julgá-la uma “boa amiga” e assim

validar seu senso de identidade. É por isso que, no final, não importava o veredicto, Mariana sempre concordava com Sue e queria que ela determinasse seu valor.

Gradualmente, Mariana percebeu que, quando uma dessas disputas de poder começava, não devia se preocupar em ganhar, mas sim se afastar. Tentar ganhar a discussão só a manteria no tribunal, implorando por misericórdia da poderosa juíza. Escolher se afastar significaria que Mariana havia apagado o gaslight e poderia se tornar a própria juíza, tomando as próprias decisões sobre quem era, como deveria se comportar e se era “boa”.

Mariana começou a usar algumas frases para ajudá-la a se desvencilhar: “Teremos que concordar em discordar”, “Acho que esta conversa já foi longe demais”, “Estou me sentindo intimidada e não quero continuar”. A resposta de Sue era inconstante. Algumas vezes ela respeitava os esforços de Mariana e as duas conseguiam mudar a conversa para assuntos mais agradáveis; outras, Sue desligava o telefone ofendida e depois pedia desculpas. Mas pelo menos Mariana estava enfatizando a própria força e responsabilidade de julgar a si mesma, em vez de conceder esse poder a Sue e se envolver em uma luta pelo poder que nunca conseguiria vencer.

Coisas que Pode Dizer para Abandonar a Luta por Poder

- “Você está certo, mas não quero continuar discutindo sobre isso.”
- “Você está certo, mas não quero que fale comigo assim.”
- “Estou feliz em continuar esta conversa sem xingamentos.”
- “Não estou confortável com o caminho que esta conversa está tomando. Vamos tratar disso mais tarde.”
- “Acho que esta conversa já foi longe demais.”
- “Não acho que posso ser construtiva agora. Vamos conversar sobre isso em outro momento.”
- “Acho que temos que concordar em discordar.”
- “Não quero continuar esta discussão.”
- “Não quero continuar esta conversa agora.”
- “Eu ouvi e vou pensar nisso. Mas não quero continuar falando sobre isso agora.”
- “Eu realmente gostaria de continuar esta conversa, mas não estou disposta a fazê-lo a menos que possamos usar um tom mais agradável.”
- “Não gosto do jeito que estou me sentindo agora e não estou disposta a continuar esta conversa.”
- “Você pode não estar ciente disso, mas está me dizendo que não sei o que é a realidade. E, respeitosamente, eu não concordo. Eu te amo, mas não vou falar com você sobre isso.”
- “Adoro ter conversas íntimas com você, mas não quando fica me colocando para baixo.”
- “Pode não ser sua intenção me colocar para baixo, mas me sinto assim e não vou continuar a conversa.”
- “Este não é um bom momento para eu falar sobre isso. Vamos fazer isso em outro momento que funcione para nós dois.”

E Se Quiser Abandonar a Discussão enquanto Ainda Há Raiva

- “Por favor, pare de falar comigo nesse tom; não gosto disso.”
- “Não consigo ouvir o que você está realmente dizendo enquanto estiver gritando.”
- “Não posso ouvir o que você realmente está dizendo enquanto estiver falando comigo com desprezo.”
- “Não quero falar enquanto você estiver gritando comigo.”

- “Não vou concordar enquanto você falar comigo com desprezo.”
- “Não vou continuar esta discussão agora.”
- “Do meu ponto de vista, você está distorcendo a realidade e eu definitivamente não gosto disso. Falo com você depois, quando estiver mais calmo.”
- “Talvez você não tenha pretendido ferir meus sentimentos, mas estou muito chateada para falar agora. Vamos falar sobre isso mais tarde.”

3. Identifique Seus Gatilhos e os Dele.

Lembre-se, tanto você quanto o gaslighter estão dançando o Tango do Gaslight. É muito provável que os dois tenham gatilhos para o gaslight, situações que os fazem começar a dança. Se conseguir identificar esses gatilhos, terá uma chance maior de evitá-los.

Agora, sejamos claros: *não* estou dizendo que você é responsável pelo gaslight. Nem o gaslighter é responsável por você se envolver no Tango do Gaslight. *Estou* dizendo que ambos podem começar a dança e que cada um está mais propenso a iniciá-la em certas situações. Portanto, tente abordar esse tópico sem vergonha nem culpa. Em vez disso, concentre-se em identificar os gatilhos para que comece a apagar o gaslight.

Identifique os assuntos e situações que podem acionar o gaslight. O gaslight é uma resposta ao estresse; as pessoas se tornam gaslighters ou gaslightees quando se sentem ameaçadas. A seguir apresento uma lista de alguns tópicos e situações estressantes que geralmente acionam o gaslight. Analise se os tópicos a seguir acionam o gaslight entre você e seu parceiro:

Dinheiro.

Sexo.

Família.

Feriados.

Férias.

Decisões de vida: casamento, mudança, troca de emprego.

Crianças.

Uma diferença de opinião.

“Regras”, como, por exemplo, “Temos que levar alguma coisa quando somos convidados para jantar” ou “Não se pode comparecer a um evento formal sem gravata”.

Trish e Aaron frequentemente se envolviam no Tango do Gaslight quando o assunto era dinheiro. Por Aaron ser tão preocupado com as finanças e nervoso com as dívidas, frequentemente assumia o modo gaslighter quando uma conta chegava ou surgia uma despesa inesperada. Sabendo disso, Trish decidiu ser extremamente cuidadosa quando o assunto era dinheiro para evitar participar do Tango do Gaslight, tentando garantir que nunca se envolveria em uma troca inútil de ideias a respeito de sua capacidade.

Olivia percebeu que Martin tendia ao gaslight quando o assunto era sexo. Se ela parecia rejeitá-lo sexualmente de alguma forma, ele assumia o comportamento de um Gaslighting Glamouroso, incrementando sua performance romântica com velas e música para provar que era um cara sexualmente atraente. Ainda que Olivia não fizesse sexo quando não estivesse a fim, ela poderia dizer não da maneira mais gentil possível — e depois ficar alerta para qualquer sinal de gaslight.

Minha cliente de coaching, Sondra — a mulher com o casamento supostamente perfeito — sentia que os problemas familiares realmente despertavam no marido um Gaslighter Bom Rapaz. Peter tendia a praticar o gaslight sempre que sua família ou a de Sondra estava envolvida. Sondra, por sua vez, adotava uma postura excessivamente crítica em relação a Peter quando ficava ansiosa em relação aos filhos, e essa reação provocava o gaslight de Peter. Então, essa também era uma área problemática.

Sondra pensou muito se seu casamento poderia melhorar simplesmente diminuindo a frequência com que visitavam juntos as respectivas famílias. Ela decidiu tentar. Embora não estivesse disposta a ver menos sua família, não tinha problemas em visitá-la sozinha.

Sondra também percebeu que seus surtos de ansiedade e crítica faziam com que Peter se sentisse inseguro. Se ele via que Sondra estava aborrecida ou insatisfeita, sentia-se impotente e sem valor porque realmente acreditava que um bom marido deveria ser capaz de agradar sua esposa em todos os momentos. Sentir-se impotente fazia Peter engajar-se no gaslight a fim de recuperar seu senso de poder: se pudesse provar que estava certo e que Sondra, errada, e que a insatisfação da mulher era culpa *dela*, não dele, se sentia mais forte e melhor sobre si mesmo. Sondra entendeu que não era responsável por esse processo, mas sua ansiedade e críticas eram gatilhos.

Então ela falou diretamente com Peter: “Percebo que sempre que estamos falando sobre nossos filhos tendo a ficar muito ansiosa e começo a agir como se você não fosse capaz de fazer nada direito. Sei que posso confiar em você para ser um bom pai e me desculpe se alguma vez lhe causei outra impressão. Tentarei me controlar, mas se me vir ficando ansiosa de novo, gostaria que me alertasse.”

Para surpresa de Sondra, Peter aceitou sua proposta. O gaslight não parou, mas diminuiu consideravelmente, embora Sondra estivesse “emperrada” na tentativa de mudar o próprio comportamento! “Agora tenho que realmente *ficar* menos ansiosa com as crianças”, disse-me em tom de brincadeira, ao descrever a primeira vez que o marido a alertara sobre sua preocupação. “Muitíssimo obrigada, viu?” Mas vi que seu sentimento principal era alívio. Tanto ela como Peter estavam mais felizes com esse acordo e, embora ainda houvesse mais trabalho a ser feito, Sondra sentia que era um bom começo.

Você é capaz de identificar tópicos ou situações em que você e seu gaslighter se tornam especialmente propensos a entrar no Tango do Gaslight? Pare por um momento e tome nota.

Identifique as coisas que diz ou faz que podem acionar o gaslight. Mais uma vez, quero ser muito clara. Se suas palavras ou ações acionam o gaslight de seu parceiro, isso *não* significa que você é a responsável pelo mau comportamento. Nem significa que tenha que engolir suas preocupações para não o irritar. Mas pode haver maneiras relativamente fáceis de escolher novas palavras ou ações que funcionem melhor para seu relacionamento.

Por exemplo, alguns homens se sentem manipulados e na defensiva quando uma mulher começa a chorar. Embora eu certamente não ache que haja algo errado em chorar por si só, pare um momento para pensar se o choro desencadeia o gaslight em seu relacionamento. Seu gaslighter parece se sentir ameaçado por suas lágrimas? Começa a tentar provar que está certo logo depois de a ver chorar? Será que ele intensifica os gestos de intimidação ou manipulação a fim de que pare de chorar? Suas lágrimas desencadeiam o Apocalipse Emocional? Se acha que seu choro se tornou um gatilho do gaslight em seu relacionamento, tente evitar chorar na frente do gaslighter, seja controlando suas lágrimas ou se afastando dele.

Da mesma forma, alguns homens respondem especialmente mal a frases específicas. Peter, por exemplo, não suportava ouvir Sondra dizer: “Você feriu meus sentimentos.” Sempre que ela dizia isso, ele iniciava o gaslight, tentando obscurecer seu senso de realidade e provar que estava certo. Se, em vez de dizer: “Você feriu meus sentimentos”, Sondra simplesmente dissesse “Gostaria que encontrasse outra maneira de dizer isso”, Peter ficava bem. Havia algo na primeira frase que realmente o atingia. Sondra ainda se defendia, mas uma pequena mudança de palavras fez uma grande diferença.

Martin, por sua vez, tinha muitos problemas com a declaração: “Isso me deixa triste.” Olivia percebeu que o marido realmente precisava sentir que era capaz de fazer a mulher feliz e, quando percebia que não conseguia, iniciava o gaslight, tentando fazê-la admitir que estava tudo bem. Embora Olivia não estivesse disposta a esconder sua tristeza de Martin *sempre*, entendeu que ele levava esse sentimento muito mais a sério do que ela. Assim, Olivia decidiu que, quando se sentisse realmente triste, pediria que ele a consolasse, porque sempre que era capaz de fazer algo por ela, o gaslight era menos provável. Mas se sua tristeza fosse menos urgente, desencadeada por um filme melancólico ou por algo ocorrido com uma amiga distante, ela guardaria sua reação emotiva para suas amigas.

Outro Gatilho de Gaslight, para muitos homens, é ser requisitados a fazer algo que não podem. No início do relacionamento, por exemplo, Katie pediu a Brian para ajudá-la a se mudar. Acontece que o único dia que ela

poderia fazer a mudança era uma ocasião em que Brian estaria fora da cidade a negócios. Ele não podia mudar o horário de trabalho, mas odiava não poder atendê-la. Katie pediu a seu irmão que a ajudasse, mas o estresse e a frustração de Brian provocaram um surto de gaslight, em que acusou Katie de usar seu irmão para diminuí-lo e reforçar a antipatia do irmão em relação a ele.

Se Katie tivesse percebido que essa situação seria um Gatilho de Gaslight para Brian, teria lidado melhor com isso. Em vez de mencionar casualmente que seu irmão a estava ajudando e depois entrar em uma longa discussão, bastava dizer: “Querido, sei o quanto você gostaria de me ajudar a mudar e, acredite em mim, amo você por isso. E sei que se eu realmente precisasse você mudaria seu horário de trabalho. Mas sinceramente não quero que faça isso. Só de saber que está disposto a fazer isso me sinto amada e protegida! Não se preocupe, vou encontrar outra maneira de lidar com a situação.” Ela poderia ter dado tempo a Brian para absorver essa mensagem e depois dizer a ele em outra ocasião que seu irmão estava “tomando seu lugar”.

Talvez essa abordagem impedisse o gaslight de Brian, talvez não. Mas pelo menos Katie teria feito o melhor possível e teria se preparado para evitar reagir como uma gaslightee.

Pense em seu gaslighter. Existem situações específicas em que ele fica particularmente propenso a iniciar o gaslight? Haveria alguma maneira de aliviar o estresse e evitar o gatilho? Quando essas situações surgem, você é capaz de se comprometer a ser mais cuidadosa para não participar do gaslight?

Identifique jogos de poder ou ações manipuladoras que possam acionar o gaslight. Agora estamos entrando em uma área mais delicada. Pense em situações em que *você* não está sendo a melhor versão de si mesma. Você aciona seu gaslighter ao ser excessivamente crítica ou exigente? Menospreza seu gaslighter ou joga com as vulnerabilidades dele? Diz ou faz coisas que *sabe* que o deixarão maluco?

Para ser honesta, eu ficaria chocada se você dissesse que nunca se entregou a esses tipos de disputas de poder. Ninguém é santo; todos nós agimos de forma ardilosa e manipuladora, às vezes. Mas se for capaz de identificar um padrão que está ajudando a acionar seu gaslighter, esse pode ser um bom momento para mudar isso.

Por exemplo, Trish — minha paciente que sempre brigava com o marido por questões financeiras — percebeu que muitas vezes mencionava a origem operária de Aaron quando queria se vingar. Ela fazia algum comentário casual, mas cortante, sobre como era um milagre que ele soubesse tanto sobre bons vinhos, considerando onde cresceu, ou apontaria para uma mulher mal vestida e diria: “Você acha que sua mãe gostaria daquele chapéu?” Por um tempo, Trish sentia que suas pequenas jogadas de poder eram justificadas, sob o argumento de que Aaron era crítico e menosprezador em relação ao seu passado rico. Mas quando percebeu que seus comentários tendiam a desencadear crises de gaslight, ela se viu motivada a parar.

Você pratica algum jogo de poder que acione o comportamento de seu gaslighter? Seria capaz de abandonar esse comportamento?

Identifique as maneiras como procura a aprovação do gaslighter e insiste em obter reafirmação. Acredite em mim, sei como é precisar desesperadamente da reafirmação de outra pessoa. Sei como é imaginar que somente a aprovação do gaslighter fará você se sentir segura ou provar que é uma pessoa boa, responsável e digna de amor. Mas também sei que buscar reafirmação no gaslighter ou tentar fazer com que ele alivie sua ansiedade, geralmente o deixa ansioso e, portanto, ironicamente, gera mais gaslight.

Era assim para Katie. Quanto mais desesperada ficava para que Brian acreditasse que ela era uma namorada boa e leal, e quanto mais magoada ficasse com os insultos dele, mais chateado Brian ficava, e o resultado era mais gaslighting. Na cabeça de Brian, seu dever era proteger Katie e fazê-la feliz. Se ela se sentisse ansiosa, assustada ou infeliz — e principalmente se ele achasse que era o motivo —, Brian se sentia incrivelmente ameaçado. E, quando se sentia ameaçado, recorria ao gaslight, o que, é claro, deixava Katie ainda mais ansiosa, assustada e infeliz. Que belo círculo vicioso!

A boa notícia é que Katie tinha o poder de ajudar a quebrar o círculo. Se controlasse os próprios sentimentos, conseguiria amenizar uma potencial situação gaslighting. Vamos dar uma olhada em como isso funcionou em mais uma briga sobre se Katie estava flertando:

brian: Você viu aquele cara olhando para você hoje? Quem ele pensa que é?

Katie sabe que dizer a Brian que ele está errado só fará com que ele queira provar que está certo. Então, em vez disso, ela faz uma pergunta.

katie: Uau, você obviamente está vendo algo que não percebi na situação. Pode me falar mais sobre isso?

brian: A maneira como os olhos dele se iluminaram quando olhou para você, o jeito que se inclinou para se aproximar de você... Foram inúmeras maneiras de dar em cima de você. Não acredito que não percebeu. Você é tão ingênua!

Katie fica muito chateada ao ouvir Brian chamá-la de ingênua, mas percebe que mostrar que está irritada só fará com que ele aumente o gaslight. Então, em vez disso, ela faz uma piada.

katie: Nossa, se eu não soubesse que sou a mulher mais bonita do mundo, começaria a ficar preocupada!

brian: O quê?

katie: Você me chamou de ingênua. Mas não quis dizer isso, certo? Sei que meu fabuloso namorado nunca me diria nada além de elogios maravilhosos.

brian: Ah, esquece.

Observe como a dinâmica é diferente nessa situação. Katie encontrou uma maneira de neutralizar a luta por poder. Ela não discutiu com Brian nem ficou chateada com o que ouviu, atitudes que tendem a fazê-lo se sentir ameaçado e, em seguida, intensificar o gaslight. Ao escolher respostas alternativas para uma situação de gatilho, Katie interrompeu o Tango do Gaslight e começou a apagá-lo.

Algumas Respostas Alternativas para Comportamentos de Gatilho

Faça uma piada: “Nossa, se eu não soubesse que sou a mulher mais bonita do mundo, começaria a ficar preocupada.”

Faça uma pergunta: “Ah, você acha que sou idiota? Uau, você obviamente está vendo algo que não percebi na situação. Você pode me falar mais sobre isso?” P. S.: Se fizer isso em tom sarcástico, estará jogando combustível no fogo, mas se conseguir perguntar com sinceridade, poderá obter uma resposta.

Identifique o comportamento: “Da última vez que disse isso para mim (ou disse algo neste tom), você estava chateado por ter que ir à casa da sua mãe para jantar. Há algo semelhante acontecendo agora?”

Expresse compaixão: “Sinto muito que esteja passando por um momento tão difícil. Existe alguma coisa que eu possa fazer para ajudar?”

4. Concentre-se nos Sentimentos, Não nas Noções de “Certo” e “Errado”.

Muitas vezes, um gaslighter fará uma acusação que parece verdadeira. Talvez você *estivesse* flertando um pouco com aquele cara na festa e deva desculpas a seu parceiro. Talvez quando deu bolo em sua amiga para um encontro com aquele cara novo e atraente do escritório você *não estivesse* sendo tão amiga. Seu gaslighter se concentra nessas falhas e erros, e você recua por reconhecê-los.

Então o gaslighter dá um passo adiante. Brian, por exemplo, insistiu que Katie estava propositalmente tentando humilhá-lo. “Você quer me desmoralizar publicamente, não é?”, continuou repetindo. “Por que simplesmente não admite?”

“Mas *não posso* admitir porque não é verdade!”, respondia Katie, perplexa. Ela fez uma autoanálise e *sabe* que não agiu de forma maliciosa; talvez, no máximo, tenha sido um pouco insensível. Mas depois de várias horas de acusações amargas, ela se perguntou se Brian estava certo. Afinal, ele parecia tão seguro... E ele não se convencerá por nenhum de seus argumentos... E ela sabia que tinha feito *alguma coisa* errada...

Da mesma forma, a amiga de Mariana, Sue, era mestre em descobrir as falhas e deficiências de Mariana. Sempre que o fazia, Mariana se sentia completamente incapacitada, como se a precisão de Sue em identificar suas falhas lhe concedesse total poder para definir quem Mariana era, que acabou incapaz de resistir a Sue e ainda mais desesperada em obter sua aprovação.

A única maneira de se libertar dessa armadilha é parar de se preocupar com quem está certo e se concentrar em seus sentimentos. Se sentir um remorso genuíno, peça desculpas e faça o melhor para compensar. Mas se você se sentir desorientada, atacada, devastada ou aterrorizada, algo suspeito está acontecendo. Não importa o que fez, ainda que *esteja* arrependida — você está sendo vítima de gaslight e deve se afastar da conversa imediatamente.

Para Mariana, um ponto de virada veio depois que cancelou os planos com Sue no último minuto para sair com um cara do trabalho. Veja como Mariana desistiu da luta pelo poder durante o telefonema no dia seguinte.

sue: Como você pôde fazer isso comigo? *Sabe* o quanto prezo por ver você! Nós tínhamos planos. E então você cancela no último minuto para sair com um cara?

mariana: Eu sei, me desculpe. Você tem todo o direito de estar com raiva. Ele é tão fofo. E não tenho um encontro há meses. Mas você está certa, não é desculpa. Como posso me desculpar por isso?

sue: O que quer dizer com se desculpar? Você estava deliberadamente tentando me mostrar o quanto sou insignificante para você e o quanto é superior. Você sempre teve inveja por eu ter um namorado e você, não. Esta é sua forma de se vingar?

mariana: Calma, Sue, você está muito enganada. Eu *não deveria* ter cancelado nossos planos, mas não cancelei porque queria ser cruel com você. Eu só queria *muito* sair com Jared.

sue: Não acredito em você. E acho que você sabe que é verdade. Estava tentando se vingar de mim. Admita! *Este é o ponto em que Mariana costumava se esforçar ainda mais para se defender. Mas agora ela quer apagar o gaslight. Então, simplesmente desistiu da discussão.*

mariana: Olha, me desculpe por ter cancelado nossos planos, e se você me disser como posso me retratar, ficarei muito feliz. Mas, além disso, não há mais nada a dizer.

sue: O que você quer dizer com nada mais a dizer? Não só está me insultando, mas agora nem vai *conversar direito* comigo!

mariana: Falo sério. Se a conversa vai tomar esse caminho, não quero mais falar sobre isso.

sue: Isto é inacreditável! É mais uma maneira de se vingar de mim?

mariana: Não, não é, e eu me desculpei. Agora quero mudar de assunto. E se você não estiver disposta a fazer isso, vou desligar.

Pratique Sair da Situação

- **Confira o box “Coisas que Pode Dizer para Abandonar a Luta por Poder”, neste capítulo.** Escolha as frases que melhor se adéquem à sua personalidade e à do gaslighter. Adapte-as se necessário ou crie as próprias frases.
- **Encene com um amigo.** Treine seu amigo para interpretar seu gaslighter, dizendo-lhe o que ele provavelmente dirá. Em seguida, experimente usar as novas frases em uma discussão.
- **Escreva o próprio roteiro.** Escreva uma conversa. Imagine o que seu gaslighter poderia dizer e depois crie as respostas. Você pode até gostar de praticar dizendo em voz alta. “Se ele disser: ‘Que idiota’, eu direi: ‘Olha, querido, não quero que fale assim comigo.’ Se ele disser: ‘Vou falar com você do jeito que quiser’, direi: ‘Então vou para casa.’”
- **Concentre-se em algumas declarações.** Lembre-se, seu objetivo é sair da discussão, e não a prolongar. Escolha uma ou duas declarações úteis e continue a repeti-las ou permaneça em silêncio. Seu gaslighter está profundamente comprometido em estar certo, então você não vai fazê-lo mudar de ideia, mas pode mostrar a ele que seu comportamento tem consequências desagradáveis. E, com o tempo, isso pode motivá-lo a mudar.
- **Escolha suas consequências.** Decida antecipadamente quais são as consequências, se houver. Aqui estão dois exemplos: “Da próxima vez que estiver atrasado mais de 20 minutos, vou embora do restaurante”, “Lembrarei a você três vezes de que está gritando, e então, se não parar, sairei da sala”. Apenas certifique-se de não anunciar qualquer consequência que não esteja preparada para cumprir. Seu objetivo não é ameaçar, mas simplesmente agir de acordo com os próprios interesses.

- **Escolha uma estratégia de saída.** Se o gaslighter se recusar a encerrar a discussão, você tem que fazer isso — desligando o telefone, indo embora, mudando de assunto ou até se oferecendo para fazer chá para ele, como Trish fez no Capítulo 4. Saber como encerrar a conversa — mesmo que não precise usar esse plano — fará com que se sinta mais empoderada desde o início.

5. *Lembre-se de que Não Pode Controlar a Opinião de Ninguém — Mesmo que Esteja Certa!*

Sei que uma de minhas maiores iscas no processo de gaslighting era meu desejo desesperado de fazer meu ex-marido concordar que eu estava certa. Eu simplesmente não suportava que ele achasse que estava tudo bem estar três horas atrasado, e que o problema era *minha* hipersensibilidade, então eu discutia sem parar, tentando fazê-lo mudar de ideia. Agora vejo que estava tão comprometida em controlar seus pensamentos quanto em controlar os meus. Por exemplo, quando ele chegava em casa três horas atrasado e eu o questionava, ele fazia o possível para me convencer de que eu estava sendo exagerada, forçada e excessivamente controladora. Mas eu estava igualmente empenhada em convencê-lo de que minha frustração era justificada.

Vinte anos depois, ainda acho que estava certa e ele, errado — *claro* que minha frustração era justificada! Mas isso está fora de questão. O que me mantinha presa ao Tango do Gaslight era a incapacidade de aceitar que ele continuaria a ver as coisas do jeito dele, independentemente do que eu fizesse. Se ele quisesse pensar que eu era exagerada, ele o faria, não importava o quanto eu discutisse ou o quanto estivesse chateada. Assim que entendi que ele — e só ele — tinha poder sobre os próprios pensamentos, não importava o quanto eu estivesse certa e que ele não mudaria, não importava o que eu dissesse ou fizesse, dei um passo significativo rumo à liberdade.

Meu paciente Mitchell — aquele cuja mãe era negativa e desdenhosa com seu novo guarda-roupa — teve uma experiência semelhante. Grande parte do nosso trabalho em conjunto girava em torno de ele compreender a noção básica de que sua mãe estava livre para vê-lo da maneira que ela escolhesse. Seu trabalho não era mudar sua opinião, mas sim parar de se importar tanto com o que ela pensava. Se Mitchell parasse de idealizar sua mãe e buscar sua aprovação, seus frequentes insultos e tentativas de culpabilizá-lo não teriam mais poder sobre ele.

Durante muito tempo, Mitchell não estava disposto a aceitar que não podia controlar a resposta da mãe. Embora sua mãe às vezes o cobrisse de aprovação e afeto, em outros momentos parecia fria, retraída, quase cruel, e Mitchell achava o contraste extremamente frustrante. Ele queria acreditar que as mudanças de comportamento de sua mãe estavam de algum modo relacionadas a suas próprias ações, que sua frieza refletia suas falhas, enquanto seu calor era uma resposta a seus pontos fortes. Odiava a ideia de que o comportamento da mãe fosse regulado por sua própria dinâmica interna, e não por suas deficiências ou sucessos.

A luta de Mitchell era especialmente dolorosa porque as crianças *devem* ser capazes de contar com os pais para ter um fluxo constante de amor e aprovação. Mesmo quando os pais não aprovam uma determinada ação, ainda devem transmitir uma referência básica para os filhos, mas é exatamente isso que a mãe de Mitchell recusava. Mitchell ansiava por esse tipo de aprovação maternal, e era difícil aceitar que era improvável que conseguisse.

Então, para Mitchell, a maneira de se libertar do gaslight de sua mãe foi aceitar que, finalmente, não conseguia controlar sua opinião. “Não posso controlar sua opinião — mesmo se eu estiver certo” se tornou o novo mantra de Mitchell. Embora no começo ele achasse apavorante estar “certo e sozinho”, ele passou a gostar da sensação de distanciamento e clareza. Desistir de seus esforços para controlar as respostas da mãe deu a Mitchell uma nova liberdade para descobrir e agir por conta própria.

Escolhendo Seu Próximo Passo

Então, agora você começou a apagar o gaslight e pode estar recebendo uma ampla gama de respostas. Talvez, como Sondra e Peter, você e seu gaslighter estejam começando a encontrar novas maneiras de estar juntos. Talvez, como aconteceu com Melanie e Jordan, seu gaslighter se recuse a mudar. Ou talvez, como Katie e Brian, você ainda esteja tentando descobrir como se sente sobre o que é possível e o que não é.

Pode ser que já tenha decidido qual seu próximo passo. Mas, se ainda não chegou lá, leia o próximo capítulo. Vou orientá-la sobre a decisão de ficar ou partir.

Devo Ficar ou Devo Partir?

Katie estava confusa. Ela estava sinceramente tentando acabar com o gaslighting do namorado possessivo, Brian, e sentiu que tinha feito um pouco de progresso. Sempre que escolhia sair do Tango do Gaslight, quando dizia a Brian que não queria continuar uma discussão ou saía da sala para evitar ouvir suas acusações, ele quase sempre recuava e, às vezes, até pedia desculpas. Katie também achava que ela própria estava conseguindo resistir ao Desejo de Fusão. Estava mais disposta a viver com discordância e se libertando da necessidade de buscar a aprovação do namorado. Gradualmente, começava a perceber a própria identidade como uma boa pessoa, sem depender da validação de Brian.

No entanto, Katie me disse que Brian não parecia interessado em fazer qualquer mudança. Se Katie interrompesse a dinâmica do gaslight, Brian poderia recuar. Mas ele continuou a *iniciar* o processo do gaslight com a mesma frequência de antes, o que significava que ela precisava estar sempre em alerta. E quando Katie vacilava, se defendendo de Brian ou se desculpendo por coisas que não achava que tivesse feito, ele parecia feliz em continuar no velho padrão.

“Sinto que tenho que mudar tudo sozinha”, disse ela depois de cerca de três meses de esforços. “Não é que Brian não faça *nada* diferente, mas também não está me ajudando muito. É como se ele fosse uma grande pedra que carrego sozinha. Posso fazer algum progresso se trabalhar arduamente. Mas se parar, mesmo que por um segundo, ele regride. Talvez a pedra não esteja ficando mais pesada, mas também não está ficando mais leve!”

Então Katie não sabia o que fazer a seguir. Ela ainda amava Brian e odiava pensar em terminar com ele. Mas estava ficando cada vez mais frustrada com suas constantes acusações e com a sensação de que o mundo era um lugar perigoso e miserável. Quanta mudança ela poderia esperar? Quais expectativas eram realistas e quais não passavam de ilusão? E, mais importante, quanta mudança era necessária para que continuasse disposta a permanecer em seu relacionamento?

Liz tinha começado a perceber que as coisas não poderiam continuar como estavam. Ela estava gastando muito tempo e energia emocional obcecada pelo chefe. Às vezes, Liz se sentia como se o chefe tivesse se tornado a pessoa mais importante de sua vida, mais importante do que seu marido, sua melhor amiga ou sua família. “Estou cansada de sentir como se ele tivesse ofuscado tudo e todos. Quero minha vida de volta!”, disse-me ela.

A pergunta para Liz era se ela era capaz de recuperar sua vida e ainda permanecer no cargo que havia trabalhado tanto para conseguir. Havia uma maneira de permanecer em seu trabalho e *não* participar do Tango do Gaslight? Ou o chefe dela era tão bom em afetá-la, e em manipular a situação, que mesmo o mínimo contato entre eles produziria sempre um relacionamento gaslighting?

Liz começou a pensar muito em suas opções. Pela primeira vez, começou a enxergar objetivamente suas escolhas profissionais, pensando em outras agências de propaganda para as quais poderia se candidatar e em outros contatos que a ajudariam a encontrar algo. Analisou cuidadosamente os planos do chefe: o quanto estava comprometido em livrar-se dela ou isolá-la na empresa? Era possível fazer *qualquer coisa* para alterar a situação ou ele estava realmente determinado a expulsá-la? Ela também refletiu um pouco sobre seu papel no relacionamento. Seria realista pensar que ela era capaz de parar de reagir às provocações dele como vinha fazendo, com pânico e um desejo desesperado de agradá-lo? O esforço para “reescrever” as próprias respostas exigiria tanto dela que não seria capaz de realizar seu trabalho de qualquer maneira? Faz mais sentido tentar mudar o relacionamento ou simplesmente ir embora?

quando Mitchell finalmente entrou em contato com seus sentimentos em relação ao gaslighting da mãe, ficou bastante deprimido por várias semanas. Era como se a tristeza, a raiva e o desamparo que tentou evitar durante toda a vida finalmente o atingissem e, por algum tempo, ele se sentisse completamente sobrecarregado. “Não

quero nunca mais vê-la”, dizia. “Não preciso dela! Por que eu deveria conviver com alguém que me trata assim?”

Mitchell percebeu que cortar todo o contato com a mãe era uma decisão importante e ficava me perguntando o que eu achava disso. Eu disse a ele que, em condições normais, é melhor manter contato com os membros da família se possível, simplesmente porque esses relacionamentos contêm muito da nossa história e muitas vezes se tornam cada vez mais importantes à medida que envelhecemos, principalmente se tivermos filhos. Ainda assim, se um relacionamento é abusivo e não pode ser consertado, e se esse abuso nos impede de avançar em nossas vidas ou se nos causa tanta dor que não conseguimos desfrutar do resto de nossas vidas, então, na verdade, pode ser melhor cortar relações com a pessoa em questão.

Mitchell começou a pensar em todas as formas que o relacionamento com a mãe afetou sua vida, desde a escolha de roupas até a capacidade de se comprometer com a namorada. Também pensou em todas as maneiras que poderia se relacionar com a mãe. Embora parte dele quisesse cortá-la completamente, ele se forçou a considerar outras opções: vê-la apenas em feriados, visitar uma vez por mês, em vez de uma vez por semana, estar com ela apenas na companhia de seus amigos ou namorada em vez de enfrentá-la sozinho. Ele também pensou em tomar decisões com calma, deixando as opções em aberto para mudar de ideia no futuro, quando poderia estar se sentindo mais forte. Mitchell sabia que tinha que fazer algum tipo de mudança no relacionamento com a mãe. Mas, por um longo tempo, não conseguiu decidir que tipo de mudança queria.

O Momento da Decisão

Se estamos comprometidos em nos libertar do gaslighting, provavelmente chegará um momento em que devemos escolher entre manter um relacionamento ou abandoná-lo. Como eu disse, a única maneira de realmente nos libertarmos do gaslighting é estarmos *dispostos* a ir embora. Mas então ainda temos que decidir se *vamos* mesmo fazer isso.

O momento pode chegar quando você sentir que não tem escolha: que *deve* ir para preservar seu senso de identidade e ser feliz. Ou pode sentir que tem várias opções, mas que ir é a melhor. Em outras palavras, você pode se sentir desesperada ou não, mas em algum momento percebe que o relacionamento acabou.

Como alternativa, você pode chegar a um ponto de decisão e decidir ficar. Pode achar que é capaz de fazer esse relacionamento funcionar ou decidir que existem boas razões para mantê-lo, apesar da dor e da frustração.

Seja qual for sua decisão, você ainda pode ter muitos sentimentos positivos sobre o gaslighter. Você ainda pode estar loucamente apaixonada por seu marido ou amar profundamente seu amigo. Gaslighters em sua família podem provocar uma mistura complicada de amor, raiva, tristeza, frustração, afeição e confusão. E se seu gaslighter for um chefe ou colega, você ainda pode ver benefícios em permanecer no seu trabalho; pode até sentir apreço, respeito e afeição pelo gaslighter.

Quero enfatizar fortemente que os bons sentimentos que temos por nossos gaslighters não são necessariamente ilusões. Os seres humanos são contraditórios e complexos, e nenhum de nós é perfeito. Nossos gaslighters podem, de fato, ter se comportado de maneiras abusivas e problemáticas. Mas também podem ter nos dado amor, afeição, atenção, conselho, aventura, treinamento ou segurança. Eles podem ter sido parte de momentos importantes de nossas vidas, ou nos ajudado a crescer de maneiras que não poderíamos ter conseguido sozinhas. Podem ser pessoas com outras qualidades que admiramos, ou pessoas que simplesmente nos instigam sem motivo que possamos nomear.

Muitas vezes, quando descobrimos que sofremos abusos ou fomos maltratados, sentimos a necessidade de ter uma reação extrema. Queremos fazer o infrator pagar. Queremos justiça ou retaliação, algo para compensar a dor que sofremos. Não podemos acreditar que algum dia tivemos bons sentimentos pela pessoa que agora vemos como perigosa ou destrutiva, e podemos até querer cortar a pessoa ofensora inteiramente de nossas vidas.

Esses sentimentos são naturais e podem, de fato, ser guias para a ação. Mas podem não ser. Às vezes, nossas fortes reações contra gaslighters — principalmente familiares — são impulsionadas pela nossa frustração em relação a nós mesmos. Como pudemos ser tão cegos? Como nos deixamos ser tão maltratados? Por que não conseguimos viver de acordo com nossos ideais de sermos fortes, autossuficientes e blindados contra o mau tratamento? Por que não fomos mais poderosos, mais capazes? Podemos sentir uma mistura complicada de

vergonha, ressentimento, raiva e tristeza à medida que olhamos mais de perto nosso papel nos relacionamentos gaslightings.

Todas essas reações são importantes para nos fazer perceber e sentir. São todas parte de nos ajudar a saber o que aconteceu conosco e o que queremos fazer a respeito. Às vezes, também, são guias para a ação imediata. “Saia”, elas nos dizem. “Não deixe isso continuar mais um dia.” Às vezes, ouvir essa urgência é a melhor coisa que podemos fazer.

No entanto, por vezes precisamos deixar os sentimentos amadurecerem e a intensidade diminuir antes de tomar qualquer atitude. Principalmente quando estamos considerando um relacionamento ao longo da vida, uma parceria ou filhos, devemos nos dar tempo para explorar todas as nossas opções. Devemos escolher respostas temporárias em vez de permanentes: uma separação em vez de um divórcio, um “tempo” em vez de uma interrupção de todo contato. Podemos ser capazes de nos afastar de uma relação sem anunciar à outra pessoa que estamos fazendo isso, permitindo-nos tempo e espaço para tomar uma decisão permanente sobre o futuro.

Mariana, por exemplo, estava ficando cada vez mais frustrada com sua relação com Sue. Chegou a odiar suas conversas intensas e emocionais, que a deixavam se sentindo julgada e controlada. Mas ela era amiga de Sue desde o ensino médio e também odiava a ideia de nunca mais vê-la. Sabia que teria que fazer algumas mudanças, mas ainda não tinha certeza se queria acabar com o relacionamento, se afastar ou começar o longo e difícil processo de tentar — ela esperava, com a ajuda de Sue — mudar.

Mariana também sabia que se dissesse a Sue que precisava de um tempo provocaria mais uma rodada das discussões que estava tentando evitar. Mas não podia simplesmente parar de retornar as ligações de Sue sem também provocar as perguntas e preocupações da amiga. Então disse a Sue que estava enfrentando um momento difícil no trabalho e explicou que não conseguiria encontrá-la por cerca de um mês. Ela encontrou uma maneira de restringir seu contato com Sue a breves telefonemas e alguns e-mails. Mariana esperava que temporariamente e “não oficialmente” limitar sua amizade lhe daria algum espaço para descobrir mais sobre como se sentia e o que queria fazer.

Então, como você sabe qual deve ser o próximo passo? Aqui estão quatro perguntas que podem ajudá-la a decidir o que fazer a seguir.

Quatro Perguntas para Saber Se Deve Ficar ou Não

1. Posso agir de maneira diferente com a pessoa?
2. Ele pode agir de forma diferente comigo?
3. Estou disposta a fazer o necessário para mudar nossa dinâmica?
4. Sendo sincera, se me esforçar, ficarei feliz com o relacionamento?

Posso Agir de Maneira Diferente com a Pessoa?

Como vimos ao longo do livro, seu relacionamento gaslighting não vai mudar a menos que você se comporte de maneira diferente. Acabar com o gaslight exige se desapegar do gaslighter, escolher não entrar em uma conversa permeada pelo gaslighting ou sair da sala diante da ameaça do Apocalipse Emocional. Isso significa que você tem que recusar o Desejo de Fusão e permitir que o gaslighter tenha as próprias opiniões, mesmo que *saiba* que estão erradas. E isso significa que quando estiver se sentindo ansiosa, solitária ou insegura, você não pode compartilhar esses sentimentos com o gaslighter, já que são muitas vezes os mesmos sentimentos que provocam o gaslight. Quando você está ansiosa e ele não consegue tirá-la desse estado, ele se sente impotente, então recorre ao gaslighting para preservar seu senso de poder e controle.

Aqui estão algumas perguntas para se fazer sobre o quanto está disposta a mudar. Depois, veja as respostas de Katie, Liz e Sondra a estas perguntas.

***Quando ele começa o gaslighting, posso sair da conversa ou vou precisar provar que estou certa? Vou continuar discutindo com ele na minha cabeça, mesmo que não diga nada em voz alta?**

katie: Não preciso estar certa. Posso fazer isso com meu namorado, Brian. Abandonar as discussões não é a parte difícil para mim.

liz: Fico *irada* quando ouço meu chefe distorcer a verdade! Mesmo que eu não diga nada em voz alta, sei que vou continuar repetindo a conversa na minha cabeça. Não suporto ouvi-lo dizer essas coisas!

sondra: A primeira vez que escolhi sair de uma conversa gaslighting com meu marido, Peter, realmente me aborreceu. Senti dores no estômago e comecei a tremer. Eu só queria acertar as coisas! Mas agora que estou fazendo isso há alguns meses, não é tão difícil. Então, sim, acho que sou capaz de fazer isso com muita facilidade agora.

***Se o gaslighting dele me faz sentir ansiosa sobre mim ou sobre nosso relacionamento, precisarei recorrer a ele por reafirmação? Ou posso encontrar alguma forma de me acalmar que não dependa dele?**

katie: Essa é a parte difícil para mim. Quero poder me apoiar em Brian. Então não acho que consiga evitar pedir a ele que me tranquilize. Na verdade, não tenho certeza se *quero* mudar essa parte de mim mesma. Eu *quero* ser capaz de buscar reafirmação em meu namorado sem perturbá-lo.

liz: Ah, claro, consigo fazer *isso*. Não preciso da reafirmação *dele* de que as coisas estão bem! Só preciso que ele pare de se comportar mal.

sondra: Acho que posso fazer isso. É difícil, porque Peter muitas vezes percebe que estou chateada e me pergunta se estou bem. Às vezes ele realmente quer uma resposta honesta, outras, é apenas o começo de uma nova rodada do gaslighting, em que ele “prova” para mim que não tenho motivos para ficar chateada porque ele fez tudo certo. Então, vou ter que descobrir se ele está sendo sincero ou apenas usando isso como isca. Mas acho que consigo fazer isso.

***Se eu disser que vou fazer alguma coisa — como sair do quarto quando ele gritar ou sair do restaurante se ele estiver mais de 20 minutos atrasado —, serei capaz de cumprir o que disse?**

katie: Eu *odeio* esta parte. Acho que consigo *fazer* isso. Mas *odeio*.

liz: Consigo fazer isso, sem problema. Só não sei se funciona. Parece que não importa o que eu faça, o comportamento dele não vai mudar.

sondra: Consigo fazer isso. Afinal, pratiquei bastante com as crianças!

Depois que Katie, Liz e Sondra responderam a essas perguntas, pedi a cada uma delas que resumissem o que haviam aprendido sobre elas mesmas. Dadas suas respostas anteriores, como responderiam à grande questão: *Posso agir de maneira diferente com a pessoa?*

katie: Eu provavelmente conseguiria, mas agora não tenho tanta certeza se *quero*! Por que estar com um namorado se você não pode recorrer a ele em momentos de preocupação nem pedir que ele a tranquilize de tempos em tempos? Talvez eu não queira fazer isso...

liz: Não acho que haja alguma maneira de trabalhar com esse homem sem ficar obcecada com o que ele faz comigo. Acho que não consigo.

sondra: Sim, acho que posso agir de maneira diferente com Peter. Pode até ser bom fazer essas mudanças em mim mesma.

Ele Pode Agir de Forma Diferente Comigo?

Vamos voltar por um momento para considerar o que faz uma pessoa virar gaslighter. Uma pessoa recorre ao gaslighting quando se sente ameaçada ou estressada, e responde a esse estresse provando que está certa. É assim que ela se sente poderosa e forte no mundo, e a maneira como se apegue a quem é.

Algumas pessoas estão profundamente comprometidas com o gaslighting por causa de profundas inseguranças em seu senso de identidade, o que as leva a insistir no gaslighting como seu modo normal de interação. Elas se

sentem tão fracas que procuram cada oportunidade para manipular as mentes dos outros a fim de se sentirem poderosas e no controle.

Algumas pessoas recorrem ao gaslight em certos relacionamentos, mas não em outros. Talvez usem o gaslighting com seus cônjuges, mas não com seus funcionários. Ou talvez ser chefe traga à tona o gaslighter dentro delas, ao passo que são gentis e amorosas com seus cônjuges.

Outras pessoas recorrem ao gaslight ocasionalmente, em resposta a estresses dentro ou fora do relacionamento. Se você é casado com um cara assim, pode ficar até meses sem um episódio. Então, vocês brigam sobre dinheiro, ele não está se dando bem com os filhos, está com problemas no trabalho ou sua mãe precisa ir ao hospital e, de repente, lá está o gaslighting.

Então aqui está a primeira pergunta que precisa fazer sobre o gaslighter.

***Quanto ele está comprometido com o gaslighting?**

katie: Honestamente, não sei. Às vezes acho que ele é *muito* comprometido com isso — porque continua fazendo! Outras vezes, vejo que ele para quando eu mudo. Não sei responder.

liz: Ele é *totalmente* comprometido — pelo menos comigo. Vejo que ele é o tipo de homem que sempre precisa estar certo e fazer as coisas de seu jeito. Ele gosta de me ver sofrer. Vejo o jeito que sorri quando saio do escritório. Não acho que alguma coisa vai fazê-lo mudar.

sondra: Acho que Peter provavelmente recorre ao gaslighting quando está estressado. Mas fiz alguns esforços para evitar o gaslight que funcionaram muito bem. Ajuda podermos falar sobre esse problema e o fato de que ambos querem mudar. Eu diria que Peter não é *comprometido* com o gaslighting, embora seja uma tendência dele.

Como você pode ver, Liz e Sondra sabem como responder a essa pergunta, mas Katie não tem certeza. Se você não tem certeza, deixe-me sugerir o seguinte exercício. Durante uma semana inteira, faça todo esforço possível para escapar do gaslighting. Não aceite um único convite para participar do Tango do Gaslight. Não deixe passar uma oportunidade de evitar essa dança. Evite todas as tentações de controlar, explicar, analisar, fantasiar ou até mesmo negociar com o gaslighter. Certamente em algum momento ele tentará retornar à dança. Mas veja o que acontece se continuar se recusando.

Katie fez esse experimento e eis o que ela descobriu.

katie: Quando tentei por uma semana inteira acabar com o gaslighting, Brian continuou fazendo. Às vezes eu conseguia interromper o processo, mas ele ainda insistia em iniciá-lo. Estou começando a me perguntar se será sempre assim...

Se ainda não tem certeza se seu gaslighter é capaz de se comportar de maneira diferente com você, há outra pergunta que pode fazer: *Quanto ele é capaz de se conectar comigo?* Além da dinâmica do gaslighting, você acha que ele a vê como uma pessoa separada a quem ele respeita, ama e ouve? Ou ele sempre parece mais preocupado consigo mesmo — em provar que está certo, mostrando o quanto é bom, ou demonstrando o quanto pode ser romântico? Você se sente conectada a ele? Ou sente que muitas vezes ele está apenas encenando?

Se seu gaslighter se relaciona com você de uma maneira que acha satisfatória, pode haver razão para pensar que o gaslighting poderia terminar ou pelo menos diminuir a um nível com o qual possa conviver. Mas se perceber que na maior parte do tempo seu relacionamento parece desconectado e insatisfatório, seu gaslighter pode não conseguir se conectar com você de outra maneira. Mesmo quando o gaslighting não está em ação, ele pode não se conectar a você com intimidade e respeito. Nesse caso, o gaslighting pode diminuir à medida que você tenta acabar com ele, mas você ainda pode não achar o relacionamento muito satisfatório.

***Quanto ele é capaz de se conectar comigo?**

katie: Não sei. Quando começamos a namorar, pensei que Brian fosse o namorado perfeito. Ele era protetor e amoroso, e eu me sentia tão segura com ele! Mas agora estou começando a me questionar. Talvez ele estivesse apenas tentando provar que era um homem forte e protetor. E então, quando acha que falhou, recorre ao gaslight. Acho que ele não é muito capaz de se conectar.

liz: Não sei como este homem é com as outras pessoas, mas certamente *não* se conecta comigo. Cada uma das coisas que faz é para algum fim próprio, algum jogo de poder. Não acho que ele tenha alguma ideia de quem sou. Sou apenas um peão no seu grande jogo de xadrez.

sondra: Peter pode ficar tão envolvido em seu trabalho e nos próprios problemas que às vezes esquece que sou uma pessoa também. É aí que recorre ao gaslight. Ele precisa provar o quanto é bom, então não me considera como companheira, apenas como plateia. Mas há outros momentos em que ele definitivamente se conecta ao que está acontecendo comigo. Ele consegue perceber quando estou chateada e me pede para falar sobre isso, e me dá conselhos realmente úteis. Percebe que estou cansada e diz: “Vou colocar as crianças para dormir esta noite. Você coloca os pés para cima e descansa.” Ele até faz o jantar para nós quando chego em casa depois de visitar minha família — porque está muito aliviado por *ele* não ter precisado ir! Então, sim, acho que ele é muito capaz de se conectar comigo; às vezes ele não consegue, mas na maioria das vezes, sim.

Mais uma vez, pedi a Katie, Liz e Sondra que resumissem o que haviam aprendido sobre seus gaslighters. Como elas responderiam à grande questão: *Ele pode agir de forma diferente comigo?*

katie: Não tenho certeza. Agora, eu teria que dizer que acho que não.

liz: Definitivamente, não.

sondra: Acho que é. Não o tempo todo, mas talvez o tempo suficiente.

Seu Gaslighter Pode Se Conectar com Você? Ele...

- Parece capaz de entender e respeitar seu ponto de vista?
- Pelo menos ocasionalmente se preocupa com seus sentimentos e necessidades?
- Pelo menos ocasionalmente coloca seus sentimentos e necessidades à frente dos próprios?
- Sente remorso pelas vezes que a machuca — a ponto de o levar a mudar o próprio comportamento?
- Mostra interesse em mudar pelos motivos em si, e não simplesmente para agradar você ou provar que é um cara bom?

Estou Disposta a Fazer o Necessário para Mudar Nossa Dinâmica?

Como o gaslighting é irresistível, parece especialmente difícil para os casais se libertarem dessa dinâmica juntos. Muitas vezes, os relacionamentos gaslightings criam uma espécie de círculo vicioso, em que o comportamento agressivo dele provoca a reação defensiva dela, o que por sua vez desencadeia uma agressão ainda maior por parte dele.

Por exemplo, Katie chegou à conclusão de que seu relacionamento gaslighting progrediu do Estágio 1 para o Estágio 2 e depois para o Estágio 3 em grande parte por causa da dinâmica estabelecida entre ela e Brian. Quando se sentia ansiosa e carente, e ele se sentia impotente para ajudá-la, ele recorria ao gaslighting para se sentir mais poderoso. De fato, ele tentaria convencê-la de que ela não tinha motivos para estar ansiosa, que ela não *tinha* qualquer carência ou que estava errada em tê-las. Mas quanto mais irritado ele ficava, mais ansiosa, defensiva e carente ela ficava, o que só piorava tudo.

Assim, quando Brian começou a acusá-la de flertar, Katie tinha certeza de que ele estava enganado, e respondeu convicta: “Ah, querido, eu *não* estava flertando!”, “Brian, você está sendo ridículo, aquele homem estava apenas sendo amigável”, “Você não tem com o que se preocupar. Por que você não consegue ver isso?” Mas, como as acusações de Brian continuavam, Katie sentiu sua autoconfiança se esvaír e ficava cada vez mais ansiosa e apaziguadora em suas respostas: “*Por favor*, Brian, retire o que disse!”, “Não significou nada. Você tem que acreditar em mim”, “Não suporto que você pense tão mal de mim. Eu me sinto horrível!”.

Brian era um homem ansioso e inseguro, mas não era um monstro. Ele ficava genuinamente infeliz ao ver Katie tão chateada e não gostava de sentir que tinha sido responsável por isso. Além disso, à medida que a

autoconfiança de Katie diminuía, ela se tornava cada vez mais dependente e necessitada, desesperada para que Brian a tranquilizasse e provasse que a amava. Como vimos, Brian considerava o desespero de Katie culpa dele; isso o fazia se sentir impotente para ajudá-la e ele odiava se sentir assim. Então, quanto mais Katie se desesperava, mais amargo, acusador e negativo Brian se tornava. E assim seu relacionamento gaslighting passou ao Estágio 2.

Os insultos e acusações de Brian no Estágio 2 fizeram Katie se sentir ainda mais ansiosa e desesperada, e seus pedidos por reafirmação o faziam se sentir ainda *mais* impotente e sem controle. Por que ele não conseguia deixar essa mulher feliz? Por que não podia fazer esse relacionamento funcionar? O que estava *errado* com ele? Não, ele não poderia ser tão fraco e indefeso, não poderia ser um marido tão ruim ou um fracasso como homem. O problema *não podia* ser sua falta de poder — ele *tinha* que ser poderoso — então deve haver algo errado com *ela*. O desespero e a insegurança de Brian o levaram a intensificar suas acusações e ataques, tentando fazer Katie concordar ainda mais que ele estava certo e era poderoso, e ela estava errada e era uma pessoa má. Então, com o tempo, o relacionamento passou para o Estágio 3.

Katie ficou horrorizada ao perceber que as próprias respostas ajudaram Brian a se sentir mais ansioso e se comportar de maneira ainda mais possessiva. Mesmo que percebesse que não era culpada por suas ações, viu que suas respostas eram parte da dinâmica que eles criaram juntos. “Eu queria pensar que era boa para ele”, disse um dia no meu consultório. “Mas estou começando a achar que trago à tona o pior dele, como ele, o pior de mim.”

Você Intensifica o Gaslighting ao...

- **Esperar ser colocada para baixo.**

“Eu sei, eu sou tão estúpida.”

“Por favor, me perdoe, você sabe que posso ser um tanto egocêntrica.”

“Não consigo acreditar no quanto fui egoísta.”

- **Implorar por reafirmação.**

“Mesmo que eu seja tão complicada, você ainda me ama, não é?”

“Fico muito solitária, querido. Você não vê o quanto preciso de você?”

“Não queria magoar você. Ainda está bravo?”

- **Supor que ele a tratará mal.**

“Não vá se descontrolar de novo.”

“Por favor, não fique com ciúmes. Você sabe que não há razão para isso.”

“Sei que você vai pensar que sou idiota, mas não posso evitar, ok?”

Como vimos ao longo do livro, o gaslighting geralmente envolve duas pessoas que têm uma tolerância muito baixa à discordância. Ele precisa estar certo, e você precisa da aprovação dele. Ele não suporta que você não veja o mundo do jeito dele, e você não pode suportar que ele pense tão mal a seu respeito. Cada um de vocês traz uma intensidade extra de necessidade ao seu relacionamento, e essa intensidade tende a desencadear outra rodada do Tango do Gaslight. Então, aqui estão algumas perguntas que pode fazer a si mesma ao decidir se os dois conseguem mudar essa dinâmica.

***Tenho um círculo de apoio?** Como vimos, o gaslighting desafia sua capacidade de distinguir a verdade da distorção. É muito difícil desafiar um gaslighter sem um círculo de apoio — amigos, entes queridos, um terapeuta — para ajudá-la a manter o próprio senso do que realmente está acontecendo. Eis uma pergunta pertinente: *Posso me comprometer com pelo menos uma pessoa — terapeuta, parceiro, amigo, irmã ou irmão — com quem posso ser sincera sobre minha comunicação com o gaslighter e depois obter um feedback honesto sobre o que está acontecendo?*

katie: Não me sinto à vontade para conversar com meus amigos sobre isso. Mas pelo menos tenho uma terapeuta em quem confio!

liz: Ah, claro, tenho um círculo de apoio — marido, amigos, terapeuta. Mas todos estão ficando muito cansados de ouvir meus problemas de trabalho.

sondra: Sim, tenho um bom círculo de apoio. Nem sempre quero ouvir o que eles têm a dizer, mas sei que sempre serão sinceros comigo.

***Tenho disciplina para preservar meus limites?** Nós já estabelecemos que você não pode controlá-lo, mas *pode* controlar as próprias respostas. Se estiver comprometida em mudar os aspectos do gaslighting em seu relacionamento, precisará manter os limites estabelecidos, não importa o quanto pareça ruim às vezes.

Suponha que você diga a ele: “Querido, estou cansada de você estar sempre atrasado e estou cansada de discutir sobre isso. Da próxima vez que se atrasar mais de 20 minutos, vou embora.”

Por enquanto, tudo bem. Você estabeleceu um limite, foi clara e expôs seu ponto de vista. Agora vem a parte difícil: você fez reservas no seu restaurante favorito, está ansiosa por esse jantar a semana toda e ele está 20 minutos atrasado. Você consegue ir embora? E a próxima vez que isso acontecer? E a próxima? E a próxima? Se você não tiver essa determinação — e ninguém poderia culpá-la se não tivesse — pode não ser capaz de mudar o relacionamento.

katie: Eu consigo fazer isso. Mas não tenho tanta certeza se quero.

liz: Isso não se aplica a mim. Se eu estabelecesse esse tipo de limite com meu chefe, ele me demitiria. Na verdade, às vezes acho que ele está me desafiando a fazer exatamente isso — para que ele *possa* me demitir.

sondra: Tenho feito isso e está funcionando. Não tem sido fácil, mas definitivamente vale a pena.

***Será que tenho não só a disciplina, mas a energia para dizer: “Pare com isso”?** Vamos supor que você disse ao gaslighter que não gosta que gritem com você. Então diz a ele que na próxima vez que gritar com você, simplesmente vai desligar o telefone ou sair da sala — não importando as circunstâncias.

Você tenta essa abordagem algumas vezes quando brigam e funciona muito bem. Você se afasta, ele se acalma, os gritos param, e vocês continuam juntos como se nada tivesse acontecido. Às vezes ele até se desculpa, e você se sente ótima — as coisas estão finalmente começando a mudar!

Então, um dia ele grita com você durante um jantar em família, quando tanto seus parentes quanto os dele estão presentes. Você se afasta? Que tal uma noite, quando tudo que você quer é ir dormir na sua cama? Você se levanta e vai dormir no sofá, ou talvez em um hotel? Que tal uma manhã, enquanto você está correndo para se preparar para o trabalho? Você não preferiria apenas esperar que os gritos terminem e não criar mais problemas sobre isso, só desta vez?

Você vê o problema. Esse tipo de mudança exige um esforço profundo e combinado. E nem todo mundo tem energia para fazer esse tipo de esforço, especialmente se tiver outros compromissos. Está disposta a fazer esse tipo de trabalho para salvar seu relacionamento, sabendo que pode nem funcionar? Ou parece mais sábio simplesmente abandonar esse relacionamento e procurar alguém que não esteja interessado em gaslighting?

katie: Eu tenho disciplina, mas não tenho certeza se tenho energia.

liz: Mais uma vez, isso não se aplica a mim. Não posso agir assim com meu gaslighter, porque é meu chefe. Se não fizer o que ele quer, ele me demite.

sondra: Depois de lidar com meu trabalho e as crianças todos os dias, é *difícil* ter energia. Esta é a pior parte do processo. Francamente, odeio isso! Mas, para salvar meu casamento, estou disposta a tentar.

***Estou disposta a fazer sacrifícios?** Às vezes, fazer a coisa certa em resposta a um gaslighter significa perder — o jantar romântico, aquela festa em família, aquela noite tranquila em casa. Pode parecer que está desistindo de muito do que tornou seu relacionamento agradável ou compensador, que seus esforços para salvar seu relacionamento estão, de fato, o destruindo.

Seguir seu plano de ação pode fazer você parecer o bandido da história — aquele sem senso de humor, pavio curto, baixa tolerância a provocações ou erros. Você está disposta a desistir da boa opinião de algumas pessoas quando julgarem que você é tensa ou intolerante?

katie: Eu *consigo* fazer isso, mas estou começando a achar que *realmente* não quero!

liz: Bem, eis como essa questão se aplica a mim: estou disposta a sacrificar meu cargo na empresa — a posição pela qual trabalhei tão arduamente — para acabar com o gaslighting? Vou me afastar desse trabalho maravilhoso simplesmente porque esse chefe terrível está tornando minha vida miserável? Estou começando a pensar que posso *ter* que fazer isso. Mas *será* um sacrifício.

sondra: Ok, talvez *esta* seja a pior parte. Mas consigo fazer isso se precisar. E ainda acho que esse casamento vale a pena.

Mais uma vez, pedi a Katie, Liz e Sondra para se fazerem a grande pergunta: *Estou disposta a fazer o necessário para mudar nossa dinâmica?*

katie: Agora que vejo o que está envolvido, não tenho certeza se estou disposta a todo esse trabalho e a fazer todos esses sacrifícios. Pensei que faria *qualquer coisa* por Brian... Mas se isso é o que é preciso, não tenho tanta certeza...

liz: Não importa o que eu faça. Esse relacionamento não vai mudar.

sondra: Acho que temos uma boa chance de salvar nosso casamento. E, sim, estou disposta a fazer todo o trabalho envolvido.

Sendo sincera, Se Me Esforçar, Ficarei Feliz com o Relacionamento?

Essa é a pergunta que realmente lhe dirá o que você quer fazer. Olhando de forma realista para quem você é, quem é o gaslighter e o que você terá que fazer para mudar sua dinâmica, valerá a pena? Você estará recebendo o suficiente para fazer todo esse esforço valer a pena? Ou terá que trabalhar muito para um resultado tão pequeno que seria melhor ir embora?

Quando você olha para essa pergunta, qual é sua reação imediata? Você pensa na música *Should I Stay or Should I Go* e se ouve dizendo *Fique* ou *Vá*? Verifique seus Comissários de Bordo — eles estão satisfeitos com sua resposta? Se imagina ficar, sente um nó no estômago? Seus amigos levantam as sobrancelhas ou sacodem a cabeça e desviam o olhar? Se imagina partir, sente um pavor esmagador ou sua ansiedade diminui? Seus amigos estão horrorizados ou aliviados? Pode demorar um pouco para identificar a resposta de seus Comissários de Bordo, mas continue prestando atenção a eles e escutando o que têm a lhe dizer. Eu prometo, eles não vão decepcioná-la. Confira o box mais adiante.

Se você ainda não souber a resposta, não há problema em levar mais tempo. Pense nela por um tempo. Veja o que surge. Você pode acordar certa manhã sabendo o que fazer, ou pode se ouvir falando sobre seu relacionamento como se já tivesse feito uma escolha. Ou pode precisar dar a si mesma um prazo e se permitir um tempo tranquila e focada para realmente pensar nisso. Para ajudá-la a decidir, compartilho, nos boxes adiante, algumas das conclusões a que meus pacientes chegaram sobre se deveriam ficar ou ir.

Alguns Comissários de Bordo que Sinalizam Perigo

- Sentimentos frequentes de desorientação ou confusão.
- Sonhos ruins ou agitados.
- Uma incapacidade preocupante de lembrar com detalhes o que aconteceu com seu gaslighter.
- Indicadores físicos: nó no estômago, aperto no peito, dor de garganta, problemas intestinais.
- Sensação de medo ou hiperatividade quando ele liga ou chega.
- Um esforço extra para convencer a si mesma ou a seus amigos de como o relacionamento com seu gaslighter é bom.
- A sensação de que você está tolerando um tratamento que compromete sua integridade.
- Amigos ou parentes de confiança se preocupam com frequência.
- Você evita os amigos ou se recusa a falar sobre seu relacionamento.
- Há uma perda de alegria em sua vida.

Razões que Minhas Pacientes Deram para Ficar no Relacionamento Gaslighting

- “Realmente gosto das conversas que tenho com meu parceiro.”
- “Se há alguma maneira de fazer esse relacionamento funcionar, devo aos meus filhos tentar.”
- “Não tinha percebido o quanto eu estava participando do problema. Vamos ver o que acontece se eu mudar meu comportamento.”
- “Temos uma longa história juntos.”
- “Admiro minha amiga — ela tem uma perspectiva única — e não quero abrir mão de vê-la.”
- “Estou disposta a ver minha mãe com menos frequência, mas não me sentiria bem em não vê-la mais.”
- “Quero que meus filhos conheçam seus parentes e estou disposta a suportar muitas coisas desagradáveis para que isso aconteça.”
- “Este trabalho provavelmente ainda será bom por mais dois anos. Depois disso, seguirei em frente mesmo.”
- “Acho que ainda posso aprender mais com esse trabalho, então vou aguentar firme e encontrar uma maneira de fazer funcionar.”

Razões que Minhas Pacientes Deram para Sair do Relacionamento Gaslighting

- “Não quero estar em um relacionamento em que não possa me orgulhar e me sentir confortável em dizer às pessoas como meu parceiro fala comigo e o que faz.”
- “Estar em um relacionamento deve tornar sua vida maior e mais rica, e este faz o oposto. Mesmo que a culpa seja minha, estou cansada disso.”
- “Não quero que meus filhos cresçam pensando que *isto* é casamento.”
- “Não acho que meus amigos me reconheceriam mais.”
- “Quando penso nele, fico sempre ansiosa.”
- “Não gosto de ser xingada. Ponto-final.”
- “Estou cansada de me sentir mal o tempo todo.”
- “Só não quero mais me sentir assim.”
- “Chorei a noite toda. Para mim, chega.”
- “Estou cansada de pensar nesse relacionamento. Só penso nisso!”

Se você ainda estiver indecisa sobre o que fazer, deixe-me fazer uma última sugestão. Vá para o exercício do Capítulo 5, intitulado “Quem Você Permite em Seu Mundo?” Faça esse exercício pela segunda vez. Então pergunte a si mesma: você permitiria que o gaslighter entrasse nesse mundo? Se seu coração se alegra, então talvez você deva ficar. Se sente uma pressão no peito, um nó no estômago ou começa a se sentir anestesiada ou exausta, deve ir. E se você realmente não conseguir decidir, considere uma separação de teste. Um tempo distante pode realmente esclarecer o problema para vocês dois.

Veja como Katie, Liz e Sondra continuaram a responder a esta pergunta: *Sendo sincera, se me esforçar, ficarei feliz com o relacionamento?*

katie: Não tenho certeza. Mas estou começando a achar que a resposta é não. Sei que nosso relacionamento poderia melhorar; já está melhor. Mas talvez Brian e eu realmente inspiremos o pior um do outro. Talvez eu tenha que abandonar essa relação. Vou viver com esse pensamento por algumas semanas e ver como me sinto, então.

liz: Não posso *suportar* o pensamento de deixar este trabalho; me deixa maluca desistir de tudo pelo que trabalhei. Mas sei que nunca vai ficar melhor. E não posso continuar vivendo assim. Tomou conta da minha vida. Gostaria de poder fazer isso funcionar. Mas não consigo!

sondra: Acho que Peter e eu temos uma verdadeira chance de melhorar nosso casamento. E se houvesse alguma maneira de manter nossa família unida, certamente gostaria de manter. Então, vou continuar trabalhando e tentando. É cansativo, mas pelo menos estou sendo recompensada pelos meus esforços! Sim, acho que, no geral, ficarei feliz com o relacionamento que provavelmente teremos.

Agora que você decidiu ficar ou ir embora, tem um novo desafio: manter sua vida livre do gaslight. Quer você esteja tentando mudar, limitar ou abandonar um relacionamento gaslighting, tem um pouco de trabalho pela frente. Vou ajudá-la nessa tarefa no Capítulo 8.

Mantendo Sua Vida Livre do Gaslight

Então agora você entendeu o próprio papel no Tango do Gaslight e encontrou novas maneiras de se afastar dele. Aprendeu a acabar com o gaslight e talvez até tenha praticado um pouco. E decidiu se deve abandonar seu relacionamento gaslighting, limitá-lo de maneira significativa ou tentar mudá-lo.

E Agora?

O primeiro passo é decidir seu objetivo. Você está tentando mudar seu relacionamento gaslighting, na esperança de conseguir manter o nível atual de intimidade — ou talvez até ficar mais íntima? Está tentando limitar a intimidade do seu relacionamento para que possa se desvencilhar do gaslighting? Ou está comprometida em abandonar de vez o relacionamento? Cada escolha exigirá uma mentalidade e um conjunto de ações diferente.

Se Está Tentando Mudar um Relacionamento Gaslighting

Mudar um relacionamento gaslighting enquanto permanece nele pode ser a opção mais desafiadora de todas, principalmente se o gaslighting já acontece há um bom tempo. Você e o gaslighter estabeleceram uma dinâmica poderosa, e precisará estar preparada para muito trabalho e comprometimento se quiser que essa dinâmica mude. Veja o que precisa fazer para mudar um relacionamento gaslighting estando nele.

***Esteja comprometida.** Lembre-se, a única maneira de mudar a dinâmica do gaslighting é se *você* mudar. Suas próprias mudanças não são suficientes, é claro. Seu gaslighter também tem que estar disposto a se comportar de maneira diferente. Mas, se você não alterar seu comportamento, será praticamente impossível para ele mudar o dele.

***Esteja alerta.** A única maneira de você se comportar de forma diferente dentro de um relacionamento gaslighting é permanecer em contato com os próprios sentimentos e respostas. Não estou sugerindo que deixe que suas emoções assumam o controle. Todos nós temos momentos em que sabemos que nossa ansiedade, tristeza, raiva ou solidão é “apenas um sentimento” que não reflete a realidade de nossas vidas, assim como todos temos momentos de esperança, empolgação e êxtase romântico que podem não se encaixar perfeitamente na realidade dos nossos relacionamentos. Ainda assim, se uma emoção persistir, é importante ouvir o que está tentando lhe dizer. Isso é particularmente importante quando duas emoções distintas coexistem — esperança e desespero, alegria e tristeza, ansiedade e alívio. Nossa tendência, principalmente em relacionamentos que não queremos deixar, é prestar atenção apenas às coisas boas e ignorar as más — mas, para manter sua vida livre do gaslight, você precisa prestar atenção nas duas.

***Seja honesta.** Às vezes, estamos cientes de um problema enquanto estamos lidando com ele, mas, depois, convenientemente o esquecemos assim que ele desaparece. Em alguns casos, isso pode ser uma receita muito poderosa para a serenidade e alegria, mas, se está tentando manter sua vida livre do gaslight, deve trabalhar para manter a visão de longo prazo em mente. Sugiro usar o calendário por um mês. Todas as noites, anote algumas palavras ou frases que sintetizem sua experiência daquele dia, concentrando-se em seu relacionamento gaslighting. No final do mês, copie as frases em uma tabela com três colunas: “Positivas”, “Negativas” e “Neutras”. Qual coluna é mais longa? O que a tabela revela sobre o conteúdo geral do mês? Que conclusões você pode tirar honestamente sobre seu progresso — ou falta dele — em mudar o relacionamento e a si mesma?

***Seja disciplinada.** A dinâmica do gaslighting é muito profunda e exerce uma poderosa influência sobre ambas as partes. Se você está envolvida em um relacionamento gaslighting, particularmente um que já dure mais do que algumas semanas, garanto a você que haverá muitas vezes em que cada um ficará tentado a retomar os velhos padrões. Você provavelmente não será capaz de evitar todas as tentações; seria super-humana se pudesse.

Mas é preciso manter-se firme, prometendo a si mesma usar todas as oportunidades possíveis para se comportar de maneira diferente. (E, como vimos no Capítulo 7, se isso parecer muito difícil, você sempre tem a opção de abandonar o relacionamento gaslighting e recomeçar um novo sem uma história tão problemática.)

***Seja responsável.** Permita que eu seja muito clara: *não* quero dizer que deva assumir a responsabilidade pelo comportamento do gaslighter ou mesmo pelo resultado da relação. Na verdade, esse é um dos problemas do gaslighting: ambas as partes concordam que a gaslightee é responsável por tudo o que acontece. Ele está a três horas atrasado e você é responsável por estar “irritada” com isso. Ele não lhe dirá quanto dinheiro gastou em uma compra para a família, e você é responsável por ser “exigente” e “desconfiada”. Ele lhe dá presentes que você não quer, e você é responsável por “não ser espontânea” e “não querer receber”. Então, não estou sugerindo que você continue com esse padrão de comportamento — na verdade, é exatamente o oposto! Assuma a responsabilidade por sua parte no relacionamento e decida o que deseja fazer quando não está recebendo o que deseja. Se ele estiver atrasado, considere não esperar. Se ele não lhe der informações financeiras, considere retirar seu dinheiro da conta conjunta. Se ele lhe der presentes que você não quer, devolva-os a ele ou à loja. Não tente mudar o comportamento dele, mas também não seja conivente. E se achar essa estratégia insatisfatória, então aceite que está em um relacionamento que não está funcionando para você, e decida o que quer fazer a respeito.

***Tenha compaixão.** Isso vale para sua atitude em relação ao gaslighter e a si mesma. Vocês dois cometerão erros e agirão mal, pelo menos em parte do tempo. Você não precisa tolerar um tratamento ruim constante, mas se seu gaslighter persistir no gaslighting, tente se lembrar de que ele também está sofrendo, talvez até mais do que você. Afinal de contas, ele quase certamente cresceu em uma casa em que sofreu gaslighting de alguém e não conseguiu fazer parar — então agora ele não entende por que você tem o poder de dizer não. Você também pode tratar a si mesma com compaixão, permitindo-se ser vulnerável, carente, falha — humana. Sua compaixão não pode alterar sua decisão básica de ir embora ou ficar, mas certamente pode alterar o modo como reage, tanto ao gaslighter quanto a si mesma.

Se Está Tentando Limitar um Relacionamento Gaslighting

Às vezes, você está decidida em permanecer em um relacionamento, mesmo sabendo que o gaslighting provavelmente não terá fim. Relacionamentos gaslighting com chefes, colegas, parentes, velhos amigos e talvez um cônjuge de quem você não quer se divorciar entram nessa categoria. Você também pode ter decidido que certos relacionamentos podem permanecer livres do gaslight quando são mais distantes, mas inevitavelmente envolverão gaslighting quando se tornarem mais próximos. Se quiser limitar um relacionamento gaslighting, permanecendo nele, estas são as atitudes que precisará adotar:

***Seja analítica.** Faça uma lista de todas as situações em que o gaslighting é mais provável de acontecer neste relacionamento: jantares de família, momentos a sós com o gaslighter, resoluções de ano novo etc. Da mesma forma, faça uma lista de tópicos, e talvez também de horas do dia, semana ou ano, que disparem o comportamento gaslighter. Identifique os aspectos do relacionamento que são cruciais para evitar ou, se não puder evitá-los, para se defender internamente.

***Seja específica.** Use sua análise para decidir quais aspectos do relacionamento precisa reduzir e quais tipos de contato funcionarão para você. Você simplesmente quer passar menos tempo com a pessoa? Quer evitar encontros próximos e prefere os mais superficiais? Você está tentando limitar determinados tipos de conversa — não permitir que seu chefe fale de assuntos pessoais, por exemplo, ou evitar discussões prolongadas com um amigo? Você prefere ver a pessoa apenas em grupos grandes ou apenas em situações individuais? Muitas vezes, com famílias, certos padrões são acionados quando determinados parentes estão presentes. Você quer evitar ver o gaslighter nessas circunstâncias? Às vezes é útil ter uma pessoa de apoio ao lidar com uma pessoa difícil; isso seria útil para você? Pense objetivamente no que pode fazer com que suas limitações funcionem.

***Seja criativa.** Muitas vezes, quando minhas pacientes e eu discutimos a definição de novos limites, elas me explicam com muita persistência por que algo não funcionará. Se sugiro uma maneira alternativa — uma em que não tenham pensado antes —, elas me olham surpresas, como se eu tivesse acabado de tirar o coelho mais

incrível de uma cartola. É notável como é fácil para nosso pensamento ficar preso a uma rotina. Se você se sente presa pela maneira como sua mãe sempre oferece comida que você não pode comer, talvez funcione encontrá-la em um museu em vez de na casa dela. Se sua amiga insiste em tocar em assuntos dolorosos e você quer manter as coisas leves, experimente fazer alguns cupons de “dia leve” e entregá-los divertidamente a ela no próximo encontro, sugerindo que qualquer uma de vocês possa usá-los nos dias em que sentirem a necessidade de ser incentivadas, e não desafiadas. Antes de provar a si mesma que algo não pode ser feito, veja se consegue criar uma maneira criativa de contornar o problema em vez de confrontá-lo.

***Seja gentil e firme.** Faço essas duas recomendações juntas porque, muitas vezes, as pessoas com dificuldade em estabelecer limites tendem a pensar nessas qualidades como opostos e não como dois lados da mesma moeda. Quando nos sentimos na defensiva, culpadas ou apreensivas em estabelecer limites, tendemos a exagerar e, talvez, em nosso desespero de ser ouvidas, esquecemos de ser gentis. Se estamos absolutamente confiantes e confortáveis em estabelecer limites, é mais fácil fazer isso gentilmente. Mesmo que você não se sinta confiante, esse é um daqueles momentos em que é bom “fingir até conseguir”. Lembre-se de que você tem o direito de estabelecer o limite que desejar e, em seguida, assegure-se de que não cederá, mantenha esse limite com a maior calma e gentileza possível.

***Comprometa-se.** Lembre-se, você é quem quer fazer a mudança; seu gaslighter provavelmente preferiria manter as coisas do jeito que estão, pelo menos no começo. Isso significa que você precisa investir energia extra para garantir o que deseja, sabendo que pode enfrentar uma certa oposição.

***Seja disciplinada.** Pode ser difícil manter suas armas, principalmente se o gaslighter resistir. Mas se você não transmitir uma mensagem consistente e firme sobre os limites que deseja definir, pode ter certeza de que, em questão de semanas, seu relacionamento estará de volta ao ponto em que estava. Se está estabelecendo limites para preservar um relacionamento, é especialmente importante manter a disciplina (e o compromisso); caso contrário, corre o risco de que o relacionamento se deteriore até o ponto em que você realmente não será capaz de permanecer nele.

***Tenha compaixão.** Como sempre, convido você a mostrar compaixão tanto em relação ao gaslighter quanto a si mesma. Nenhum de vocês escolheu estar em uma situação difícil e, no entanto, ambos estão. Vocês dois estão sofrendo e ambos cometerão erros. Tente ver-se com compaixão, mesmo quando põe em prática as decisões difíceis que pode precisar tomar.

Se Está Tentando Abandonar um Relacionamento Gaslighting

Você pode ter decidido que a única maneira de evitar o gaslighting é terminar o relacionamento. Ou pode sentir que o gaslighting corroeu seus sentimentos pelo gaslighter e que não está mais interessada em manter a relação. Se quer acabar com o relacionamento, estas são as atitudes que precisa adotar:

***Viva o presente.** Dói sair de um relacionamento, ainda que não esteja mais nos deixando felizes. Há uma forte tentação de projetar essa dor no futuro. Nossa infelicidade parece tão real, tão presente, tão avassaladora. Não podemos imaginar que algum dia nos sentiremos de outra maneira. Se tivermos um histórico de relacionamentos ruins, ficamos ainda mais certas de que nada de bom pode acontecer. E, se tivermos apostado alto no gaslighter, veremos apenas o quanto estamos perdendo. Infelizmente, você precisa passar por todos esses sentimentos dolorosos — mas não precisa projetá-los no futuro. Lembre-se de que está infeliz *agora* — e isso é tudo que sabe. O futuro é misterioso e cheio de possibilidades, como sempre. Atenha-se ao presente, viva um dia de cada vez e deixe que o futuro cuide de si mesmo.

***Seja receptiva à ajuda.** Não tente fazer isso sozinha. Chame seus amigos, seus entes queridos, sua família. Encontre um terapeuta. Faça uma aula de ioga. Comece a meditar. Faça algo que lhe ofereça o conforto, a serenidade, a percepção e a conexão de que precisa. Nossa cultura tende a atribuir um valor alto ao empoderamento pessoal a ser conquistado sozinho. Não acredito nessa abordagem. Acho que aceitar ajuda e estender a mão em momentos de dificuldade realmente nos fortalece. Se está no processo de abandonar um relacionamento gaslighting, você está fazendo algo muito difícil e eu a parabeno por isso. Parabene-se e, em seguida, busque ajuda.

***Seja paciente.** Agora que você está fazendo essa grande mudança em sua vida pessoal, profissional ou familiar, pode querer que tudo melhore imediatamente. Você pode estar procurando por grandes melhorias em seus relacionamentos ou em sua carreira. Também pode esperar uma grande mudança pessoal — para se tornar alguém que não mais se permita sofrer gaslighting. Prometo a você que já deu um enorme passo em direção às mudanças que procura. Mas pode ter certeza de que nem tudo acontecerá imediatamente, e, mesmo que aconteça, trará outro tipo de desafio. Então continue respirando — considere aquela aula de ioga! — e seja paciente. Você levou a vida inteira para chegar a esse ponto; permita-se um pouco mais de tempo para concluir o processo que iniciou.

***Tenha compaixão.** Sei que terminei todas as listas com esta sugestão, mas é porque acredito que é crucial, não importa o curso de ação escolhido. Pode ser muito curativo mostrar compaixão pelo gaslighter — e ainda mais em relação a si mesma. Não se permita dizer coisas ruins sobre si mesma, ou ser cruel, implacável ou desdenhosa. Aceite que você fez o melhor que pôde e ofereça a compaixão que merece.

Reescrevendo Suas Respostas

Agora que você já tomou medidas em relação a seus relacionamentos gaslighting mais urgentes, como garantir que não repita a experiência? A chave para permanecer livre do gaslight é não deixar que sua autoestima dependa da aprovação de outra pessoa. Se existe até mesmo uma pequena parte de você que deseja a aprovação de outra pessoa para fazer com que se sinta melhor, aumentar sua confiança ou mostrar seu senso de identidade no mundo, você é uma gaslightee esperando por um gaslighter. Portanto, desenvolver um senso forte e claro de si mesma e de seu valor é crucial para ficar longe de relacionamentos com gaslighting.

Aqui estão sugestões de longo prazo para se livrar do gaslight:

- Ouça sua voz interior (reserve um tempo para sonhar, andar, refletir).
- Escreva em um diário.
- Continue conversando com amigos confiáveis.
- Se for tentada a se engajar em um relacionamento gaslighting, pense no que um mentor ou modelo de vida em quem confia lhe diria.
- Pergunte a si mesma: esse cara seria bom o suficiente para minha filha/irmã/mãe?
- Pratique a conversa interna positiva. Diga a si mesma, sinceramente, o que é bom e admirável sobre si mesma.
- Encoraje-se ao se conectar com seu espírito. Reserve um tempo para que a oração, a meditação ou simples momentos de tranquilidade a reconectem a seu eu mais profundo.
- Lembre-se de seus valores, as maneiras pelas quais você acredita que as pessoas devem tratar umas às outras.
- Passe tempo com pessoas que validem seu espírito.
- Acredite que “Não” é uma sentença completa e use-a com mais frequência.
- Pratique alguma forma de atividade física fortalecedora.
- Encontre uma aula de assertividade ou um workshop de treinamento de liderança em que possa aperfeiçoar suas habilidades em comunicação eficaz, defesa própria e negociação.
- Faça apenas o que quer fazer. Se você é ambivalente, diga não; você sentirá a força de suas convicções.
- Faça uso dos exercícios deste livro que fortalecem e esclarecem sua mente, emoções e espírito. Eu particularmente a convido a aproveitar a imagem da linda casa cercada pelo portão que só você pode abrir (Capítulo 5). Pratique deixar as pessoas certas entrarem e manter as pessoas erradas do lado de fora sempre que sentir que seu compromisso está enfraquecendo. Lembre-se de que você tem *total* controle sobre quem entra em sua “casa” e resolva não deixar ninguém que não pareça adequado para você entrar. Prometa a si mesma que não terá nem mesmo uma única conversa nessa casa que pareça errada.

Considerando o Futuro

Ao olhar para um futuro livre do gaslight, acredito que há mais uma mudança que pode fazer para ajudar a manter o gaslighting fora de sua vida. Você pode examinar mais de perto os aspectos do gaslighting que o tornam tão atraente e se perguntar por que os acha tão atraentes.

Em minha experiência, tanto em meus próprios relacionamentos gaslighting quanto naqueles que observei entre pacientes, amigos e colegas, o gaslighting costuma ter um forte apelo além daqueles que já discutimos. Muitas vezes sentimos que nossos relacionamentos gaslightings oferecem a promessa de algo mais intenso, mais glamoroso e mais especial do que outras conexões; a própria dificuldade das relações faz parte do seu charme.

Pense por um momento no filme *À Meia Luz*. Paula, personagem de Ingrid Bergman, apaixona-se profundamente por Gregory porque acredita que ele lhe oferecerá o refúgio que ela tem buscado durante toda a vida — e certamente ela teve uma vida difícil. Jovem órfã e criada por sua amada tia, Paula ficou traumatizada com o assassinato da tia quando ainda era criança. Tendo perdido todas as pessoas que já cuidaram dela, Paula foi mandada embora de sua casa de infância para estudar em um país estranho com um idioma diferente. Ela anseia por um relacionamento que substitua os cuidadores que perdeu, e carrega uma intensidade especial em sua necessidade por Gregory, a quem ela precisa não apenas que a ame, mas que a salve.

Acredito que muitos de nós chegamos a relacionamentos — no amor, amizade, trabalho e família — com um oculto desejo “a mais” não apenas pela conexão atual, mas também por uma maneira de reparar o passado. É como se estivéssemos sedentos por um certo tipo de cuidado, compreensão, apreciação que o gaslighter de alguma forma nos fornece. Nenhum alimento é tão bom quanto quando você está realmente com fome, e a profundidade da nossa fome de conexão dá ao gaslighter uma espécie de qualidade de salvador: ele é quem nos tornará completos, nos resgatará da solidão, assegurará que alguém realmente nos entenda. Ou talvez seja ele quem nos ajudará a provar que somos adultos competentes no mundo, ou amigos amáveis; talvez seja ele quem nos assegure que somos importantes para alguém, ou que realmente somos pessoas boas, afinal. Seja o que for que desejemos, o gaslighter de alguma forma parece suprir, e isso pode tornar os bons momentos — ou mesmo a promessa dos bons momentos — mais especiais do que qualquer outra coisa em nosso mundo. Também podemos amar sentir que somos capazes de fazer o mesmo por ele.

Então, quando consideramos abandonar nossos relacionamentos gaslightings e manter nossas vidas livres do gaslight, ansiamos por esse algo especial e nos perguntamos se algum dia teremos isso de novo. Nós nos perguntamos se nosso próximo parceiro será sexualmente atraente para nós, ou se ele parecerá ser nossa alma gêmea, como este foi — ou poderia ter sido. Nós nos perguntamos se nosso próximo bom amigo será um “melhor amigo para a vida” do jeito que o gaslighter era. Nós nos perguntamos se algum dia teremos um emprego que nos faça sentir tão competentes, tão bem-sucedidas, tão glamorosas. Nós nos perguntamos se, tendo desistido de uma conexão familiar — mesmo que permaneçamos em contato com a pessoa em questão — qualquer outra pessoa em nossas vidas nos fornecerá a segurança e o amor ilimitado que sempre esperamos obter dessa pessoa, e talvez às vezes achássemos que de fato tínhamos.

A resposta a todas essas perguntas pode ser de fato não. Se não mais encararmos os relacionamentos com essa grande fome, eles podem não parecer tão especiais, tão satisfatórios. O alívio avassalador de acabar com a fome provavelmente é maior do que o simples prazer de comer algo delicioso. A emoção de viver em combate, de lidar com uma situação de vida ou morte, é certamente mais profunda do que a emoção comum de encarar um novo dia. Se nos sentimos compelidos a colocar nossa vida emocional em risco, se nos envolvemos com pessoas imprevisíveis, se encaramos nossas relações pessoais e profissionais como oportunidades para compensar as lesões do passado, então, não, simplesmente viver no presente com pessoas satisfatórias e um trabalho desafiador pode não parecer tão intenso, tão especial, tão maravilhoso.

Então, ao olhar para o futuro e pensar em manter sua vida livre do gaslight, considere se essa emoção extra de emergência, esse desejo mais profundo, é realmente algo de que quer abrir mão. Se não é o que deseja, você pode, de fato, se sentir atraída por outras situações de gaslight, embora possa resistir a elas agora que sabe mais sobre elas e sobre si mesma. Mas se já está farta dessas situações em que toda a sua vida emocional está em risco, você pode ter que aceitar que não vivenciará sentimentos tão intensos nos relacionamentos futuros — embora possa muito bem obter satisfações mais profundas e duradouras.

Isso não é algo que precisa decidir imediatamente, e pode não ser algo que decida conscientemente. Mas acredito que é uma parte importante da tentativa de manter sua vida livre do gaslight em longo prazo, então

tenha isso em mente ao escolher seus novos relacionamentos e desafios profissionais.

Observando o Quadro Geral

Agora que você mudou, limitou ou abandonou um relacionamento gaslighting, pode sentir outro tipo de receio de se envolver com outra pessoa, seja como amante, amiga ou chefe/colega. “Como saberei”, você pode estar pensando, “quando um problema é ‘normal’ e quando é um sinal de alerta de gaslighting?”.

Na verdade, todo relacionamento tem seus altos e baixos; momentos em que não nos sentimos ouvidos; períodos em que nos sentimos desconsiderados, desacreditados, ignorados. Buscar a união perfeita de amor e compreensão acabou nos levando a relacionamentos gaslighting, para início de conversa. Então, como distinguimos imperfeições comuns e falhas sérias?

Tenho duas sugestões para quem estiver preocupada com esta questão. Primeiro, avalie seu relacionamento ao longo do tempo. *Em geral*, você se sente ouvida, apreciada, competente dentro do relacionamento? *Em geral*, você sente que está conseguindo o que quer? Qualquer incidente pode não ser tão importante no grande esquema das coisas, mas existe um padrão de ser desacreditada e ignorada, ou você diria que o relacionamento é caracterizado por você ser ouvida e respeitada?

Em segundo lugar, olhe para si mesma, para seus Comissários de Bordo. Quando você pensa em seu relacionamento, sente alegria, prazer, satisfação? Ou sente ansiedade, temor, incerteza? Você sente uma mistura maluca de altos e baixos — o glamour de se apaixonar ao lado da agonia de ser maltratada? Ou sente uma constante chama de apreciação e prazer, embora também haja algumas coisas de que não goste no seu parceiro/amigo/chefe e na maneira como ele a trata?

Alguns Comissários de Bordo que Sinalizam Perigo

- Sentimentos frequentes de desorientação ou confusão.
- Sonhos ruins ou agitados.
- Uma incapacidade preocupante de lembrar com detalhes o que aconteceu com seu gaslighter.
- Indicadores físicos: nó no estômago, aperto no peito, dor de garganta, problemas intestinais.
- Uma sensação de medo ou hiperatividade quando ele liga ou chega.
- Um esforço extra para convencer a si mesma ou a seus amigos de como o relacionamento com seu gaslighter é bom.
- A sensação de que você está tolerando um tratamento que compromete sua integridade.
- Amigos ou parentes de confiança se preocupam com frequência.
- Você evita os amigos ou se recusa a falar sobre seu relacionamento.
- Há uma perda de alegria em sua vida.

Eu diria que, se sentir reiteradamente que suas interações com uma pessoa em particular desconsideram você e o que é importante para você, respeite esse sentimento e saia do relacionamento. Mesmo que você esteja apenas “sendo neurótica”, como muitas pessoas acreditam estar — mesmo que o relacionamento seja teoricamente bom e o problema seja você ser muito ansiosa, crítica ou exigente —, sua melhor opção ainda é abandonar o relacionamento que está fazendo você se sentir tão maluca e, em seguida, lidar com o que a estava impedindo de apreciá-lo. Manipular o próprio senso de realidade — dizendo a si mesma que você *deveria* sentir algo que não está — nunca é uma boa ideia. Mesmo que o problema *seja* com você, é melhor resolver o problema do que tentar se convencer de como deveria se sentir.

Vivendo com Integridade

Parte de permanecer livre do gaslight é estar vigilante sobre como, em geral, está vivendo sua vida. Você está constantemente preocupada com a última briga que teve com seu namorado, sua mãe, seu chefe ou está se concentrando na vida que *você* quer levar, uma vida de integridade, realização e alegria? O gaslighting ocupa uma quantidade enorme de nossa energia mental, emocional e espiritual. Comprometer-se a usar essa energia para as metas e os sonhos que realmente importam para você ajuda a manter o gaslight longe.

Novas Possibilidades

Mariana, minha paciente envolvida em um relacionamento gaslighting com sua amiga Sue, trabalhou muito para reescrever as regras desse relacionamento. Depois do mês inicial de afastamento de Sue, ela retomou a amizade determinada a começar a responder de maneira diferente. Quando Sue tentava iniciar uma longa e dolorosa discussão, Mariana simplesmente se afastava, dizendo algo como: “Ouvi suas preocupações e não sinto que precisamos continuar.” Se ela mesma se sentisse ansiosa por discordar de Sue ou parecer estar sendo mal compreendida, ela se forçaria a se afastar, em vez de procurar Sue para reafirmação. E se ela fizesse algo que Sue se opusesse, Mariana analisava rigorosamente o próprio comportamento, decidia o que ela mesma pensava, pedia desculpas se necessário e seguia em frente. Ela não permitia que Sue a julgasse, e não esperava que Sue a absolvesse da culpa.

Para surpresa de Mariana, as duas começaram a gostar mais da amizade. Embora houvesse momentos em que cada uma parecia tentada a retomar os antigos padrões, Mariana continuou empenhada em evitar o Tango do Gaslight e, na maior parte das vezes, conseguiu. Sua recompensa foi a reformulação de uma amizade longa e duradoura que significava muito para ambas, mesmo quando o relacionamento se tornou menos intenso e exaustivo.

Sondra também conseguiu reescrever seu relacionamento com o marido. Ela e Peter começaram a passar mais tempo juntos de uma forma que os dois realmente gostavam, em vez de consumirem seu tempo com obrigações. Sondra descobriu que muito estresse foi aliviado ao concordar que Peter não passaria muito tempo com a família dela, o que por alguma razão ele achou muito difícil. Ao reduzirem as viagens conjuntas para visitar a família de Sondra, Peter também passou a ser capaz de passar menos tempo com a própria família — e, como resultado, parecia mais feliz e em paz. Sondra percebeu que Peter provavelmente era vítima do mesmo tipo de gaslighting por parte da mãe que praticava com Sondra, então reduzir os laços familiares foi bom para os dois.

Sondra também teve que aprender a mudar o próprio comportamento. Ela precisava parar de descontar sua ansiedade em relação às crianças em Peter, o que lhe transmitia a mensagem não intencional de que não era um bom pai. Ela também precisava de mais tempo para si mesma, permitindo-se encontrar fontes de alegria e prazer além de sua família: longas caminhadas no campo, com ou sem Peter; uma aula de yoga na qual se inscreveu; mais tempo para tomar café com as amigas. Baseando-se em um sistema de suporte mais amplo, ficou mais fácil para Sondra evitar o gaslighting de Peter, o que, por sua vez, tornou mais fácil para ele parar de fazê-lo. Embora ainda haja trabalho pela frente, Sondra está extremamente otimista em relação ao casamento. E ela não está mais se sentindo anestesiada!

Katie não teve tanta sorte. Quando conseguiu enxergar com mais clareza seu relacionamento com Brian, pôde ver que eles realmente traziam à tona o pior um do outro. As atitudes agressivas e negativas de Brian tendiam a fazer Katie se sentir defensiva, ansiosa e carente, enquanto essas mesmas qualidades provocavam as inseguranças e frustrações de Brian. Katie chegou a acreditar que os dois nunca seriam capazes de ter um relacionamento feliz e amoroso juntos, que eles estariam sempre presos no Tango do Gaslight, simplesmente pela forma como cada um atingia o outro. Ela percebeu que, se ficasse com Brian, nunca teria uma alegria duradoura em sua vida, ao passo que, se partisse, pelo menos teria a possibilidade de encontrar a felicidade.

Depois que Katie terminou com Brian, levou um tempo para encontrar outra pessoa. Em grande parte, porque queria ter certeza de que realmente reescrevesse suas respostas aos homens e aos relacionamentos românticos. Ela chegou a ver um padrão em sua vida amorosa de escolher homens difíceis que a viam como a única pessoa

que os entendia. Katie se sentia reconfortada por ser especial e necessária; agora ela via que o preço que pagava por essa versão de proximidade era ser tratada de forma possessiva e muitas vezes irritada por homens que se sentiam isolados e ansiosos. Se ninguém mais em seu mundo pudesse compreendê-los, isso tornava Katie extremamente importante, mas também a colocava sob enorme pressão.

“Se eu conseguisse, eu estava no topo do mundo”, disse-me Katie certo dia, ao analisar esse padrão em retrospectiva. “Mas, quando falhava, me sentia como a pior pessoa do mundo. *Por que* eu não conseguia fazer aquele homem feliz? Ele contou comigo, e eu fracassei. Como eu poderia ser uma pessoa tão terrível? E como todos eram caras tão infelizes, é claro que eu fracassaria — havia uma boa razão para que ninguém mais os fizesse felizes. Acho que gostava de pensar que poderia ter sucesso onde outras falharam. Mas eu não gostava de estar sempre fracassando.”

Em determinado momento, Katie passou a um novo relacionamento, que descreveu como “menos intenso, menos uma coisa de alma gêmea”, mas, no final, mais satisfatório. “Não tenho que pensar em Will o tempo todo”, disse-me ela, “e, de certa forma, sinto falta disso. Ainda me sinto como se estivesse ‘apaixonada’ — sabe, esse tipo de ‘apaixonada’ em que só se consegue pensar *nele* e no que vai acontecer a seguir? Com Will, eu não tenho que pensar — eu sei que ele simplesmente vai estar lá. Às vezes sinto que estou perdendo alguma coisa. Na maior parte do tempo, estou muito feliz”.

Liz também decidiu abandonar o relacionamento gaslighting no trabalho. Para Liz, a mudança foi extremamente dolorosa. Deixar a alta posição que trabalhou tão arduamente para conseguir a fez questionar toda a sua vida profissional. Embora entendesse racionalmente que o chefe era um gaslighter manipulador que simplesmente triunfara em uma competição profissional, ela se sentiu oprimida por um sentimento de fracasso e inutilidade. “De que adiantou trabalhar tanto?”, ela ficava me perguntando. “Por que *não consegui* fazer funcionar?”

Com o tempo, depois de vários meses de agonia, Liz percebeu que, em muitos aspectos, seu trabalho na agência de publicidade não era perfeito para ela, afinal. Ela se perguntava se teria insistido tanto em conquistas profissionais porque não achava o trabalho em si muito satisfatório. Quanto mais insatisfeita ela se sentia, mais ela trabalhava, quase como se estivesse tentando forçar sua vida profissional a lhe dar a satisfação que lhe escapava. Ser jogada para escanteio pelo último chefe foi a última gota, o último insulto em uma longa série de frustrações e decepções.

Liz ainda está tentando descobrir o que quer fazer a seguir. Livre da pressão para fazer uma situação impossível dar certo, ela agora tem o espaço emocional para olhar em volta e ver que tipo de trabalho pode se encaixar melhor em seus verdadeiros talentos, valores e gostos. “Não sei o que vem a seguir”, disse-me ela, recentemente. “Mas, seja o que for, estou animada.”

quanto a mitchell, ele finalmente decidiu não cortar a mãe de sua vida, mas limitar severamente o contato com ela. Resolveu vê-la apenas na companhia de sua namorada ou de um amigo, que poderia pelo menos fornecer apoio moral quando a mãe começasse a falar com ele com desdém. Parou de ir à casa dos pais para jantar toda semana, embora ele ainda os visite pelo menos uma vez por mês. E continua a lutar com a tristeza e a raiva que ainda sente por seu relacionamento com seus pais.

A boa notícia para Mitchell é que, quando tomou essas decisões sobre a família, o resto de sua vida decolou. Quando começou a falar por si mesmo e se tornar mais emocionalmente presente, seu relacionamento com a namorada se aprofundou e, pela primeira vez, Mitchell se sentiu seguro em um relacionamento fora de sua família. Ele também se viu fazendo novos amigos com uma sensação de confiança que nunca sentira antes. E, quando se tornou mais assertivo, sua situação na pós-graduação melhorou também. Seus professores pareciam ter mais respeito por ele, e um deles tornou-se um mentor, oferecendo a Mitchell algumas oportunidades profissionais que antes o escapavam. Embora o relacionamento de Mitchell com a mãe ainda seja carregado e infeliz, acabar com o gaslight lhe trouxe outro conjunto de satisfações.

então agora você tem a oportunidade de deixar sua vida livre do gaslight e ter um novo futuro. Você tem a chance de retrabalhar ou abandonar relacionamentos insatisfatórios e escolher novos relacionamentos que alimentem seu senso de si mesma, sua vitalidade e sua alegria. Você tem a chance de se tornar uma pessoa mais forte e mais

sólida, que traça o próprio rumo e vive de acordo com os próprios valores. O mais importante, você tem a chance de descobrir o que realmente quer — no seu trabalho, na sua vida familiar, nos seus relacionamentos e em si mesma. Livre do Efeito Gaslight, você pode fazer escolhas melhores, as escolhas certas para você. Ao começar esta excitante nova parte da jornada de sua vida, desejo a você força e determinação, e toda a sorte do mundo.

Conheça Suas Emoções

Construa um “Vocabulário de Sentimentos”

O gaslighting muitas vezes leva as mulheres a reprimir os sentimentos ou se afastar completamente deles. Mas se você não sabe como se sente, perdeu contato com uma fonte importante de energia que a ajuda a se defender e deixa claro para você e para o gaslighter como gostaria de ser tratada. Conhecer seus sentimentos a ajuda a entrar em contato com a energia de que precisa para melhorar ou abandonar o relacionamento gaslighting.

O primeiro passo para saber o que você está sentindo é ter palavras para expressar isso. Um vocabulário de sentimentos a ajuda a entrar em contato com suas emoções. Então, quando estiver pronta para dizer ao gaslighter como você se sente e o que quer, sabe onde procurar as palavras.

Considere as palavras na lista a seguir. Alguma delas se aplica a você? Você pode adicionar mais palavras que descrevam como se sente?

Abandonada

Adequada

Afetuosa

Agradável

Alegre

Aliviada

Ambivalente

Ameaçada

Amorosa
Angustiada
Ansiosa
Apaixonada
Atordoada
Bem
Cansada
Carente
Cheia de energia
Chocada
Com ciúmes
Com medo
Comovida
Confiante
Confortável
Constrangida
Contente
Criativa
Culpada
Curiosa
Dependente
Deprimida
Derrotada
Desanimada
Desapontada
Descontente
Desesperada
Desvairada
Determinada

Devagar
Digna de amor
Em êxtase
Empolgada
Entediada
Esgotada
Feliz
Frustrada
Grata
Hostil
Inadequada
Incerta
Incompetente
Incompreendida
Independente
Indignada
Inferior
Inquieta
Insegura
Intimidada
Intolerante
Isolada
Mal
Maravilhosa
Miserável
Nervosa
Otimista
Paranoica
Perturbada

Preocupada
Rejeitada
Satisfeita
Sobrecarregada
Sozinha
Tensa
Tímida
Tola
Valorizada
Violenta
Vulnerável

Recuperando Sua Voz

Seus sentimentos são uma fonte primordial de energia para que se defenda e deixe claro para você e para o gaslighter como quer ser tratada. Mas é difícil conhecer seus sentimentos se você não pode expressar o que sente, nem para si mesma. Experimente o seguinte exercício para ajudá-la a entrar em contato com seus sentimentos e sua capacidade de expressá-los. Quando encontrar a própria voz, será capaz de se expressar para o gaslighter com um novo poder e clareza para transformar — ou, se preferir, para terminar — seu relacionamento.

Primeiro Passo

Dê uma olhada nas seguintes declarações. Alguma delas descreve a maneira como você está se sentindo?

- “Não sei como me sinto.”
- “Eu me sinto anestesiada.”
- “Não sei o que quero.”
- “Não sei o que poderia me ajudar.”
- “Acho que me sinto meio estranha.”

- “Eu me sinto apática.”
- “Eu me sinto bem triste. Não sei por quê.”
- “Não me interessa mais por sexo.”
- “Não gosto mais de ser casada.”
- “Meu trabalho não é muito satisfatório.”
- “Eu me sinto confusa.”
- “Estou com raiva o tempo todo.”
- “Tudo parece me irritar.”
- “Não estou mais me divertindo.”
- “Estou deprimida.”

Segundo Passo

Escolha a declaração com a qual você mais se identifica. Escreva em uma página separada. Em seguida, escolha uma das seguintes frases:

- Eu me sinto assim porque...
- Esse sentimento começou quando...
- Esse sentimento continua porque...
- Se *não me sentisse* assim, eu faria...
- O que poderia mudar ou acabar com esse sentimento é...
- O que mais quero agora é...

Terceiro Passo

Copie a frase de sua escolha embaixo da declaração. Em seguida, programe 15 minutos em um cronômetro e obrigue-se a escrever durante todo esse tempo, sem parar. Você pode começar completando a frase ou pode escrever o que quiser. Apenas não pare de escrever. Se não sabe o que dizer, continue escrevendo a frase — ou alguma outra frase — repetidas vezes. Mais cedo ou mais tarde, algo novo surgirá.

Se continuar repetindo as mesmas velhas frases, tente este exercício novamente no dia seguinte e todos os dias, até que consiga escrever algo novo. (É bom escolher uma declaração diferente e/ou uma frase diferente a cada vez que fizer o exercício.) Conhecer seus sentimentos e expressá-los claramente fará você tomar atitudes saudáveis e positivas para si mesma.

Desenhe Seus Sentimentos

Assim como ser capaz de falar sobre seus sentimentos ajuda a se conectar com eles — e com a energia para se defender —, expressá-los de uma maneira diferente, também. Se estiver mais confortável com o desenho do que com a fala, experimente este exercício para ajudá-la a esclarecer como está se sentindo, o que pode ajudar você a tomar medidas positivas para encerrar o gaslight.

Primeiro Passo

Escreva no topo de uma página em branco: “Meu Ponto de Vista.” Sob esse título, desenhe uma imagem ou esboço que expresse como você se sente sobre sua situação ou sobre um problema específico que está tendo com o gaslighter. Em outra página em branco, escreva “O Ponto de Vista Dele” e faça um desenho similar mostrando a situação a partir da perspectiva dele.

Segundo Passo

Às vezes, é importante ter tempo para examinar seus sentimentos e ver como eles a afetam. Portanto, guarde os desenhos por 24 horas. Quando analisá-los novamente, tenha outra página em branco pronta. Anote quaisquer pensamentos e sentimentos que surgirem nessa segunda análise. Talvez essa nova perspectiva sobre seus sentimentos possa ajudá-la a descobrir uma inesperada resolução interior para agir e se defender.

Visualize Seu Relacionamento

Este exercício a ajuda a entender melhor seu relacionamento, para que você tenha uma noção melhor das decisões que quer tomar a respeito dele. Se conseguir visualizar exatamente o que está acontecendo, pode decidir se quer ficar, ir embora ou começar a praticar as ações que fazem parte da recusa do gaslighting. Mas, para tomar essas decisões, é preciso saber como seu relacionamento faz você se sentir. Visualizar seu relacionamento atualmente ajuda a descobrir.

Se houver problemas em seu relacionamento, visualizar o passado da relação mostra a você o quanto os problemas são sérios. Se o relacionamento já foi bom e mudou, você pode decidir se é prático recuperar os bons elementos enquanto ajusta os ruins. Se descobrir que seu relacionamento sempre a deixou chateada, frustrada ou se sentindo solitária, decida se é conveniente esperar que melhore.

Visualizar o futuro do relacionamento ajuda você a entrar em contato com o que realmente sente e pensa sobre as possibilidades da relação. Existe mesmo uma chance de torná-la boa, ou você não pode sequer imaginar ser feliz dentro dela? Fazer estas perguntas aproxima você da decisão de ficar ou partir, assim como visualizar o futuro sem seu relacionamento gaslighting. Se esse futuro a agrada mais do que a alternativa, talvez seja hora de partir.

Finalmente, avaliar seu relacionamento pode ajudá-la a decidir o que quer fazer. Talvez precise escolher entre ficar ou partir. Ou talvez gostaria de tentar acabar com o gaslighting. Talvez queira dar a seu relacionamento um limite de tempo: se não melhorar até determinado momento, você reconsiderará e tomará novas medidas. Seja lá o que escolher, avaliar seu relacionamento pode ajudá-la a tomar a decisão certa para você.

Visualize Seu Relacionamento Atualmente

Feche os olhos e permita-se pensar sobre seu relacionamento atualmente com o gaslighter. Que imagens vêm à mente? Que emoções a afetam? Como você se vê? Como o vê? Não censure nem julgue nenhuma das imagens, pensamentos ou sentimentos. Apenas permita que sua mente vagueie como quiser e, em seguida, observe onde a leva.

Quando terminar, abra os olhos e complete cada uma das frases a seguir. Escreva o quanto quiser. Se preferir, você pode desenhar ou criar uma imagem que expresse sua resposta.

- A coisa de que mais gosto em [meu gaslighter] é .
- A coisa de que menos gosto em [meu gaslighter] é .
- As qualidades que valorizo em [meu gaslighter] são .
- As qualidades que valorizo em mim mesma quando estou com [meu gaslighter] são .
- Quando fico frustrada, gostaria de mudar .
- Quando nos vejo juntos, fico impressionada com .
- Meus Comissários de Bordo me dizem .
- Enquanto escrevo estas respostas, sinto_.
- Agora mesmo, meu corpo se sente .

Visualize o Passado do Relacionamento

Agora feche seus olhos e permita-se pensar sobre o passado do relacionamento com o gaslighter. Que imagens vêm à mente? Que emoções a afetam? Como você se vê? Como o vê? Novamente, não censure nem julgue nenhuma das imagens, pensamentos ou sentimentos. Apenas permita que sua mente vagueie e observe onde a leva.

Quando terminar, abra os olhos e complete cada uma das frases a seguir.

- A coisa de que mais gosto no passado do nosso relacionamento é .
- A coisa de que menos gosto no passado do nosso relacionamento é .
- Algo que gostaria de resgatar daquela época é .
- Algo que nunca mais quero repetir é .
- Quando olho para [meu gaslighter] naquela época, vejo uma pessoa que .
- Quando olho para mim, vejo uma pessoa que .
- Quando nos vejo juntos, vejo um casal [amigos, colegas, mãe e filha etc.] que .
- Meus Comissários de Bordo me dizem .
- Enquanto escrevo estas respostas, sinto .
- Agora mesmo, meu corpo se sente .

Visualize o Futuro do Relacionamento

Mais uma vez, feche os olhos e abra sua mente. Permita-se pensar em um possível relacionamento futuro com seu gaslighter. Visualize vocês dois juntos no próximo mês, no próximo ano, daqui a cinco anos. Que imagens aparecem? Que emoções emergem? O seu gaslighter é alguém com quem você gostaria de se envolver, como parceiro, amigo, funcionário/colega, familiar? Mais importante, você é a pessoa que mais gostaria de ser? Você está a caminho de alcançar seu pleno potencial, realizando seus sonhos, saboreando a alegria em sua vida? Está imaginando um futuro cheio de possibilidades e excitação, ou se sente apavorada, ansiosa ou arrependida? Novamente, não censure nem julgue nada que lhe vier à mente. Apenas continue pedindo a si mesma para visualizar o futuro e veja o que surge.

Quando terminar, abra os olhos e complete cada uma das frases a seguir.

- A coisa de que mais gosto no futuro que imagino é .
- Algo que me preocupa sobre o futuro que imagino é .
- A pessoa que quero me tornar é alguém que .

- O futuro do meu relacionamento me ajudará a me tornar essa pessoa . (descreva como)
- O futuro do meu relacionamento pode me impedir de me tornar essa pessoa . (descreva como)
- Meus Comissários de Bordo me dizem .
- Enquanto escrevo estas respostas, sinto .
- Agora mesmo, meu corpo se sente .

Visualize o Futuro sem o Relacionamento Gaslighting

Pela última vez, feche os olhos e permita que sua mente vagueie; desta vez, em direção a um possível futuro sem o gaslighter. Visualize-se sem esse relacionamento (ou com uma versão muito mais limitada) no próximo mês, no próximo ano, daqui a cinco anos. Agora, quais imagens aparecem? Quais emoções emergem? Quem são as pessoas importantes em sua vida? Quais atividades a mantêm ocupada? Como você está se sentindo? O que está fazendo? Mais importante, você é a pessoa que mais gostaria de ser? Sem se censurar nem julgar, permita-se imaginar um possível futuro sem o relacionamento gaslighting como é agora.

Quando terminar, abra os olhos e complete cada uma das frases a seguir.

- A coisa de que mais gosto no futuro que imagino é .
- Algo que me preocupa sobre o futuro que imagino é .
- A pessoa que quero me tornar é alguém que .
- Não estar em meu relacionamento gaslighting (ou estar em uma versão muito mais limitada dele) me ajudará a me tornar essa pessoa . (descreva como)
- Não estar em meu relacionamento gaslighting (ou estar em uma versão muito mais limitada dele) pode me impedir de me tornar essa pessoa . (descreva como)
- Meus Comissários de Bordo me dizem .

- Enquanto escrevo estas respostas, sinto .
- Agora mesmo, meu corpo se sente .

Avalie Seu Relacionamento

Agora que você já refletiu a respeito do passado, presente e futuro de seu relacionamento gaslighting, vamos nos concentrar em uma possível avaliação de como essa relação está funcionando para você e como imagina que funcionará no futuro. Então, pegue caneta e papel e complete as seguintes frases. Lembre-se, você pode escrever o quanto quiser.

- Quando imagino descrever minha relação para meus Comissários de Bordo — meus guias mais seguros sobre o que está acontecendo — eu me ouço dizendo .
- Quando imagino meus Comissários de Bordo testemunhando meu relacionamento, o que eles veem é .
- Estou imaginando uma criança, um irmão mais novo ou outra criança da qual sou próximo, e estou imaginando essa criança crescendo e tendo um relacionamento como o meu. Quando imagino isso, sinto .
- Desde que estou neste relacionamento gaslighting, sinto que me tornei mais .
- Desde que estou neste relacionamento gaslighting, sinto que me tornei menos .
- Quando penso em como estar neste relacionamento me afetou, sinto .

Agora pegue uma nova folha de papel e desenhe uma linha no meio. Sobre a coluna da esquerda, escreva: “Quero manter esse relacionamento porque...” Sobre a coluna da direita, escreva: “Quero deixar essa relação de lado porque...” Complete as duas colunas. Se quiser, retome esta parte do exercício nos próximos dias, quando pensar em mais prós e contras.

Finalmente, quando você tiver concluído todas as outras etapas, pegue uma última folha de papel. No topo, escreva: “Quero ficar nessa relação ou

ir embora?” Preencha a parte em branco da página da maneira que desejar — com palavras, imagens, sentenças ou símbolos. Ou você pode deixar a página em branco e simplesmente olhar para a pergunta por um tempo. Volte para a vida normal até que a resposta certa surja.

Cuide-se

Uma Dieta Antiestresse e Antidepressiva

As pessoas que lutam com relacionamentos gaslighting também sofrem frequentemente de estresse e/ou depressão. Conforme você descobre o que está acontecendo e o que fazer a respeito, é importante se cuidar. Consulte um nutricionista ou tente a seguinte dieta antiestresse e antidepressiva, que pode ajudá-la a pensar com mais clareza e a se sentir mais fortalecida.

- Coma três refeições e dois lanches por dia. Níveis baixos de açúcar no sangue fazem você se sentir confusa e sem esperança, então mantenha o ânimo comendo pelo menos a cada três horas. Certifique-se de que cada refeição e lanche contenha proteínas de alta qualidade: carne magra, peixe, ovos, laticínios com baixo teor de gordura ou tofu.
- Coma muitos grãos integrais, legumes, laticínios com baixo teor de gordura, frutas frescas e vegetais. Grãos, legumes e produtos lácteos ajudam o cérebro a produzir serotonina e outros hormônios vitais que combatem a depressão e aumentam os sentimentos de autoestima e empoderamento. Frutas e vegetais frescos fornecem vitaminas e minerais essenciais para que o cérebro pense com clareza.
- Certifique-se de que você está ingerindo bastante gorduras ômega-3, encontradas em peixes e na linhaça. Estudos mostraram que o ômega-3 desempenha um papel vital no combate à depressão. Os hormônios que ajudam a produzir fortalecem sua autoestima, sentimentos de esperança e uma sensação de poder.

Suplementos para Estresse e Depressão

Os seguintes suplementos ajudam o cérebro a produzir substâncias químicas e hormônios necessários para lidar com o estresse, resistir à depressão e ajudá-la a pensar com clareza.

- *Uma dose diária de um bom complexo de vitamina B que contenha pelo menos:*
 - 10mg a 15mg de B₆
 - 400mcg de ácido fólico
 - 20mcg a 100mcg de B₁₂
- *1.000mg a 3.000mg de óleo de peixe, diariamente*
- *120mg a 250mg de vitamina C, duas vezes ao dia*
- *400mg de vitamina E, diariamente, com alimentos*
- *25.000UI de betacaroteno, diariamente, em um suplemento de carotenoides mistos*
- *200mcg de selênio, diariamente*

Se você não está tomando um antidepressivo, pode adicionar 50mg de 5-HTP todas as noites. Esse suplemento ajuda seu cérebro a produzir serotonina, um hormônio que ajuda a dormir, eleva a autoestima e reduz a ansiedade. Se você não notar nenhum efeito em alguns dias, aumente a dose para 150mg a cada noite ou tome de 50mg a 100mg três vezes ao dia.

AVISO: Não tome 5-HTP se estiver tomando um antidepressivo prescrito, e não interrompa seu antidepressivo prescrito para tomar o 5-HTP. Se estiver sob tratamento médico para depressão, informe ao médico antes de tomar o 5-HTP.

Para saber mais a respeito dos suplementos, leia *The Chemistry of Joy*, do doutor Henry Emmons e Rachel Kranz, e *Potatoes, Not Prozac*, de Kathleen DesMaisons.

Sono para Fortalecimento e Melhora do

Humor

O sono é importante, mais ainda quando você está passando por um período estressante. Você precisa de todos os seus recursos para combater o gaslighting; por isso, certifique-se de ter pelo menos oito horas de sono por noite. Se está tendo problemas para adormecer ou durante o sono, tente desenvolver uma rotina calmante para a hora de dormir; evite cafeína, outros estimulantes e álcool, mesmo no decorrer do dia; coma alimentos ricos em carboidratos complexos (leite, frutas, nozes, cereais, pão integral ou arroz integral) cerca de uma hora antes de dormir e considere um auxílio natural, como valeriana ou melatonina.

A maioria dos norte-americanos sofre de algum grau de privação de sono e tem pelo menos uma hora a menos do que o necessário a cada noite. Apenas melhorar seus padrões de sono pode ser um grande passo para lhe dar a força de que precisa para pensar com clareza e tomar novas atitudes. No entanto, se você estiver dormindo mais de 10 ou 11 horas por dia, experimente restringir seu sono a 8 ou 9 horas. Em alguns casos, o excesso de sono alimenta a depressão e promove uma sensação de lentidão e cansaço.

Exercício Físico para Fortalecimento e Melhora do Humor

Os benefícios positivos de exercícios físicos são enormes. A atividade física ajuda a aliviar o estresse, produzir hormônios saudáveis para o cérebro, melhorar o sono e, geralmente, aumentar o senso de autocapacitação e autoestima. Pratique ao menos 15 minutos por dia de exercícios aeróbicos leves — uma caminhada rápida serve. Se puder, aumente gradativamente até 30 minutos por dia, 5 dias por semana, mas caso pareça um objetivo impossível, comece aos poucos. Até mesmo uma caminhada diária de 5 minutos fará você se sentir melhor. Já está fazendo exercícios regularmente? Ótimo! Esse é um passo positivo que você está dando para apoiar sua química cerebral, equilíbrio emocional e senso de identidade.

Ciclos Hormonais e Antidepressivos

Nossos corpos e a química do cérebro exercem grande impacto sobre como nos sentimos, e por isso sugeri prestar atenção à dieta, exercícios, sono e em outros fatores físicos que influenciam o humor. Você também deve considerar como problemas hormonais estão afetando sua condição mental e emocional. Algumas mulheres têm respostas intensas durante a fase pré-menstrual de seus ciclos ou durante a ovulação — momentos em que você pode se sentir mais desesperada em mudar sua situação ou mais aflita com o desejo de mudar. Você pode se ver mudando sua opinião sobre se quer fazer mudanças — e se tem energia para fazê-las — dependendo do período do ciclo em que está. Muitas mulheres também tem sentimentos intensos em resposta às flutuações hormonais da perimenopausa e da menopausa.

Se sentir que um desequilíbrio hormonal pode estar dificultando sua situação, procure a ajuda de um médico e/ou profissional alternativo. Um médico pode prescrever terapia de reposição hormonal ou outra suplementação. Um naturopata, nutricionista ou especialista em ervas (incluindo muitos acupunturistas e especialistas em medicina chinesa e ayurvédica) pode sugerir produtos naturais que ajudam a equilibrar os hormônios. (A erva pau d'arco, disponível em cápsulas, comprimidos ou chá, é uma das mais potentes. Tenho amigas que usam e aprovam.)

Se sentir que seu cérebro está enevoado e suas emoções estão fora de sintonia, você pode sentir a necessidade de consultar um médico ou psiquiatra e solicitar a prescrição de antidepressivos. O tratamento com antidepressivos deve sempre ser complementado por uma dieta saudável para o cérebro e um plano de exercícios, como o que acabo de descrever. Seu consumo deve ser acompanhado por um psiquiatra, e nunca devem ser considerados solução permanente. Mas eles podem lhe trazer alguns resultados em curto prazo, para que tenha a oportunidade de ver a vida de um ponto de vista mais animado e otimista. Os antidepressivos mais comuns — inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRSs), incluindo Citalopram, Fluvoxamina, Paroxetina, Sertralina e Fluoxetina —

também demonstraram, em muitos casos, aumentar a autoestima, principalmente entre pessoas cronicamente deprimidas.

Bibliografia

- Allen, J. G., H. Stein, P. Fonagy, J. Fultz e M. Target. (Inverno de 2005.) Rethinking Adult Attachment: A Study of Expert Consensus. *Bulletin of the Menninger Clinic* 69 (1): 59–80.
- Alter, R. M.(2006). *It's (Mostly) His Fault: For Women Who Are Fed Up and the Men Who Love Them*. Nova York: Warner Books.
- Arrien, A. (1993). *The Four-Fold Way: Walking the Paths of the Warrior, Teacher, Healer and Visionary*. Nova York: HarperSanFrancisco.
- Bacal, H. (1998). *Optimal Responsiveness: How Therapists Heal Their Patients*. Northvale, N.J.: Aronson.
- Basch, M. F. (1980). *Doing Psychotherapy*. Nova York: Basic Books.
- Bateson, M. C. (2000). *Full Circles, Overlapping Lives: Culture and Generation in Transition*. 1st ed., Nova York: Random House.
- Baumgardner, J. e A. Richards. (2000). *Manifesta: Young Women, Feminism, and the Future*. 1st ed., Nova York: Farrar, Straus & Giroux.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Alquimia Emocional: A Mente Pode Curar o Coração*. Editora Objetiva.
- Boyatzis, R. E. e A. McKee. (2005). *Resonant Leadership: Renewing Yourself and Connecting with Others Through Mindfulness, Hope, and Compassion*. Boston: Harvard Business School Press.
- Bradlow, P. A. (1973). Depersonalization, Ego Splitting, Non-Human Fantasy and Shame. *International Journal of Psycho-Analysis* 54 (4): 487–492.
- Brandchaft, B. e R. D. Stolorow. (1990). Varieties of Therapeutic Alliance. *Annual of Psychoanalysis* 18: 99–114.
- Brizendine, L. (2007). *O Cérebro Feminino*. Alêtheia Editores.
- Buirski, P., ed. (1987). *Frontiers of Dynamic Psychotherapy: Essays in Honor of Arlene and Lewis R. Wolberg*. Nova York: Brunner/Mazel.
- Calef, V. e E. M. Weinshel. (1981). Some Clinical Consequences of Introjection: Gaslighting. *The Psychoanalytic Quarterly* 50 (1): 44–66.
- Callahan, D. (2004). *The Cheating Culture: Why More Americans Are Doing Wrong to Get Ahead*. Orlando, Fla.: Harcourt.
- Carle, G. (2000). *He's Not All That!: How to Attract the Good Guys*. Nova York: Cliff Street Books.
- Carter, S. e J. Sokol. (2006). *Socorro! Me Apaixonei por Um Narcisista*. São Paulo: Best Seller.

- Caruth, E. e M. Eber. (1996). Blurred Boundaries in the Therapeutic Encounter. *Annual of Psychoanalysis*: 24: 175–185.
- Casarjian, B. E. e D. H. Dillon. (2006). *Mommy Mantras: Affirmations and Insights to Keep You from Losing Your Mind*. Nova York: Broadway Books.
- Cavell, S. (1996). *Contesting Tears: The Hollywood Melodrama of the Unknown Woman*. Chicago: University of Chicago Press.
- Dalai Lama (2000). *Uma Ética para o Novo Milênio*. Editora Sextante.
- Dalai Lama e H. C. Cutler. (2000). *A Arte da Felicidade: Um Manual para a Vida*. Editora Martins.
- Desmaisons, K. (1998). *Potatoes, Not Prozac*. Nova York: Simon & Schuster.
- Dorpat, T. L. (2004). *Gaslighting, the Double Whammy, Interrogation, and Other Methods of Covert Control in Psychotherapy and Analysis*. Lanham, Md: Rowman & Littlefield.
- Duck, S. (1991). *Understanding Relationships*. Nova York: Guilford Press.
- Elgin, S. H. (1995). *You Can't Say That to Me: Stopping the Pain of Verbal Abuse — An 8-Step Program*. Nova York: John Wiley.
- Emmons, Henry, com Rachel Kranz. (2007). *A Química da Alegria*. Editora Gente.
- Engel, B. (2005). *Breaking the Cycle of Abuse: How to Move Beyond Your Past to Create an Abuse-Free Future*. Hoboken, N.J.: John Wiley.
- Evans, P. (1996). *The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize It and How to Respond*. 2ª ed., Avon, Mass.: Adams Media.
- Evans, W. N. (1964). The Fear of Being Smothered. *The Psychoanalytic Quarterly* 33: 53–70.
- Ferenczi, S. (1949). Confusion of the Tongues Between the Adults and the Child. *International Journal of Psycho-Analysis* 30: 225–230.
- Filippini, S. (2005). Perverse Relationships: The Perspective of the Perpetrator. *International Journal of Psycho-Analysis* 86: 755–773.
- Forward, S. e D. Frazier. (1999). *When Your Lover Is a Liar: Healing the Wounds of Deception and Betrayal*. Nova York: HarperCollins.
- Forward, S. e D. Frazier. (1998). *Chantagem Emocional: Quando as Pessoas ao Seu Redor Usam o Medo, a Obrigação e a Culpa para Manipular Você*. Editora Rocco.
- Gediman, H. K. (1991). Seduction Trauma: Complemental Intrapsychic and Interpersonal Perspectives on Fantasy and Reality. *Psychoanalytic Psychology* 8 (4): 381–401.
- Gedo, J. E. (1989). Vicissitudes in the Psychotherapy of Depressive Crises. *Psychoanalytic Psychology* 6 (11): 1–13.
- Goldsmith, R. E. e J. J. Freyd. (2005). Effects of Emotional Abuse in Family and Work Environments. *Journal of Emotional Abuse* 5 (1): 95–123.
- Goleman, D. (1997). *Mentiras Essenciais, Verdades Simples: A Psicologia da Auto-Ilusão*. Editora Rocco.
- Goleman, D. (1995). *Inteligência Emocional*. Editora Objetiva.
- Goleman, D., R. Boyatzis e A. McKee. (2002). *Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence*. Boston: Harvard Business School Press.

- Greenberg, L. S. e S. C. Paivio. (1997). *Working with Emotions in Psychotherapy*. Nova York: Guilford Press.
- Hirschfield, J., ed. (1995). *Women in Praise of the Sacred: Forty-three Centuries of Spiritual Poetry by Women*. Nova York: HarperPerennial.
- Horney, K. (1942). *Self-analysis*. Nova York: W. W. Norton.
- Jordan, J. V., A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver e J. L. Surrey. (1991). *Women's Growth in Connection: Writings from the Stone Center*. Nova York: Guilford Press.
- Kegan, R. (1982). *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Kegan, R. e L. L. Lahey. (2001). *How the Way We Talk Can Change the Way We Work: Seven Languages for Transformation*. 1ª ed., San Francisco: Jossey-Bass.
- Kemp, A. (1998). *Abuse in the Family: An Introduction*. Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole.
- Kernberg, O. F. (1991). Transference Regression and Psychoanalytic Technique with Infantile Personalities. *International Journal of Psycho-Analysis* 72: 189–200.
- Kohut, H. (1966). Forms and Transformations of Narcissism. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 14: 243–272.
- Kohut, H. (1984). *How Does Analysis Cure?* Chicago: University of Chicago Press.
- Kohut, H. e E. S. Wolf. (1978). The Disorders of the Self and Their Treatment: An Outline. *International Journal of Psycho-Analysis* 59: 413–425.
- Komarovsky, M. (1985). *Women in College: Shaping New Feminine Identities*. Nova York: Basic Books.
- Koonin, M. e T. M. Green. (2004). The Emotionally Abusive Workplace. *Journal of Emotional Abuse* 4 (3–4): 71–79.
- Lachkar, J. (2000). Emotional Abuse of High-Functioning Professional Women: A Psychodynamic Perspective. *Journal of Emotional Abuse* 2 (1): 73–91.
- Lachmann, F. M. (1986). Interpretation of Psychic Conflict and Adversarial Relationships. *Psychoanalytic Psychology* 3: 341–355.
- Lachmann, F. M. (1988). On Ambition and Hubris. *Progress Self Psychology* 3: 195–209.
- Lammers, M., J. Ritchie e N. Robertson. (2005). Women's Experience of Emotional Abuse in Intimate Relationships: A Qualitative Study. *Journal of Emotional Abuse* 5 (1): 29–64.
- Landers, E. e V. Mainzer. (2005). *The Script: The 100 % Absolutely Predictable Things Men Do When They Cheat*. Nova York: Hyperion.
- LeDoux, J. E. (1998). *O Cérebro Emocional: Os Misteriosos Alicerces da Vida Emocional*. Editora Objetiva.
- Lenoff, L. (1998). Phantasy Self-Objects and the Conditions of Therapeutic Change. *Progress in Self Psychology* 14: 147–167.
- Lenoff, L. (2003). Consequences of Empathy: Rereading Kohut's Examination. *Progress in Self Psychology* 19: 21–40.
- Lerner, H. G. (1989). *The Dance of Anger: A Woman's Guide to Changing the Patterns of Intimate Relationships*. (Perennial Library/reissued 1989 ed.). Nova York: Perennial Library.

- Lerner, H. G. (1993). *The Dance of Deception: Pretending and Truth-telling in Women's Lives*. 1st ed., Nova York: HarperCollins.
- Lewis, M. J. (1992). *Shame: The Exposed Self*. Nova York: Free Press.
- Lieberman, A. F. (1993). *The Emotional Life of the Toddler*. Nova York: Free Press, Nova York: Maxwell Macmillan International.
- Loehr, J. e T. Schwartz. (2003). *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal*. Nova York: Free Press.
- Loring, M. T. (1998). *Emotional Abuse: The Trauma and Treatment*. São Francisco: Jossey-Bass.
- McKay, M., P. Fanning, C. Honeychurch e C. Sutker. (2005). *The Self-Esteem Companion*. 1st ed. Oakland, Calif.: New Harbinger.
- Mellody, P. (1992). *Facing Love Addiction: Giving Yourself the Power to Change the Way You Love*. Nova York: HarperSanFrancisco.
- Mitchell, S. A. (1988). *Relational Concepts in Psychoanalysis: An Intergration*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Modell, A. H. (1991). A Confusion of Tongues or Whose Reality Is It? *The Psychoanalytic Quarterly* 60 (2): 227–244.
- Morrison, A. P. (1983). Shame, Ideal Self e Narcissism. *Contemporary Psychoanalysis* 19: 295–318.
- Morrison, A. P. (2001). “We’ll Be in Touch”: Gaslighting, Transference, Empathy and Forthrightness. (Draft, Revised). Para apresentação no retiro da SICP, Montauk Point, N. Y., em 30 mar–1º abril, 2001 e o CSPP em New Haven, em 12 de janeiro de 2002.
- Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of Thought: The Intelligence of Emotions*. Cambridge e Nova York: Cambridge University Press.
- Ogawa, B. (1989). *Walking on Eggshells: Practical Counseling for Women in or Leaving a Violent Relationship*. Volcano, Calif.: Volcano Press.
- Reich, A. (1960). Pathologic Forms of Self-Esteem Regulation. *Psychoanalytic Study of the Child* 15: 215–232.
- Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life*. Encinitas, Calif.: PuddleDance Press.
- Salzberg, S. (2002). *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala.
- Santoro, V. (1994). *Gaslighting: How to Drive Your Enemies Crazy*. Port Townsend, Wash.: Loompanics Unlimited.
- Sorsoli, L. (2004). Hurt Feelings: Emotional Abuse and the Failure of Empathy. *Journal of Emotional Abuse* 4 (1): 1–26.
- Steinem, G. (1992). *Revolution from Within: A Book of Self-esteem*. 1ª ed., Boston: Little, Brown.
- Taffel, R. e M. Blau. (2001). *The Second Family: How Adolescent Power Is Challenging the American Family*. 1ª ed., Nova York: St. Martin’s Press.
- Tannen, D. (1998). *The Argument Culture: Moving from Debate to Dialogue*. 1ª ed., Nova York: Random House.
- Wallace, B. A. (2017). *A Revolução da Atenção: Revelando o Poder da Mente Focada*. Editora Vozes.

- Weitzman, S. (2000). *Not to People Like Us: Hidden Abuse in Upscale Marriages*. Nova York: Basic Books.
- Wheelis, A. (1975). *How People Change*. Nova York: Harper & Row.
- Whitfield, C. L. (1993). *Boundaries and Relationships: Knowing, Protecting and Enjoying the Self*. Deerfield Beach, Fla.: Health Communications.
- Wolf, N. (2005). *The Treehouse: Eccentric Wisdom from My Father on How to Live, Love, and See*. Nova York: Simon & Schuster.
- Yalom, I. D. (1989). *Love's Executioner, and Other Tales of Psychotherapy*. Nova York: HarperPerennial.



sobre a autora

Robin Stern, doutora, é diretora associada do Centro de Inteligência Emocional de Yale e pesquisadora associada do Child Study Center, em Yale. Ela é psicanalista licenciada com 30 anos de experiência no tratamento de indivíduos, casais e famílias. Robin é codesenvolvedora da RULER, a abordagem do Centro Yale para levar a inteligência emocional às comunidades escolares e locais de trabalho; é colaboradora da RULER para famílias e instrutora-líder dos institutos do Centro Yale. Robin também faz parte do corpo docente da Teachers College da Universidade de Columbia e é autora de dois livros: *O Efeito Gaslight* e *Project Rebirth*.

Robin foi membro fundadora do Instituto Woodhull, onde passou 15 anos criando e facilitando programas de desenvolvimento para mulheres líderes. É presença frequente em programas de rádio locais e nacionais e viaja para palestrar sobre inteligência emocional e bullying relacional. Robin presta consultoria regular a escolas e empresas em todo o mundo e, nos últimos cinco anos, trabalhou com o Facebook para ajudar adultos e crianças a desenvolver a inteligência emocional e resolver conflitos online. Atualmente, Robin presta consultoria para o Smilow Cancer Hospital em New Haven, Connecticut, ajudando médicos e enfermeiros a desenvolver a inteligência emocional. De 2014 a 2015, foi bolsista da Yale Public Voices Fellowship, e seu trabalho foi publicado em mídias populares, como *Psychology Today*, *Huffington Post*, *Time.com*, *Washington Post*, *The Hill* e *Harvard Business Review*. Ela atua no

Emotional Intelligence Consortium e no conselho consultivo da Crisis Text Line e I'll Go First.

Robin mora em Nova York e é louca pelos filhos, Scott e Melissa, que estão seguindo as próprias paixões.